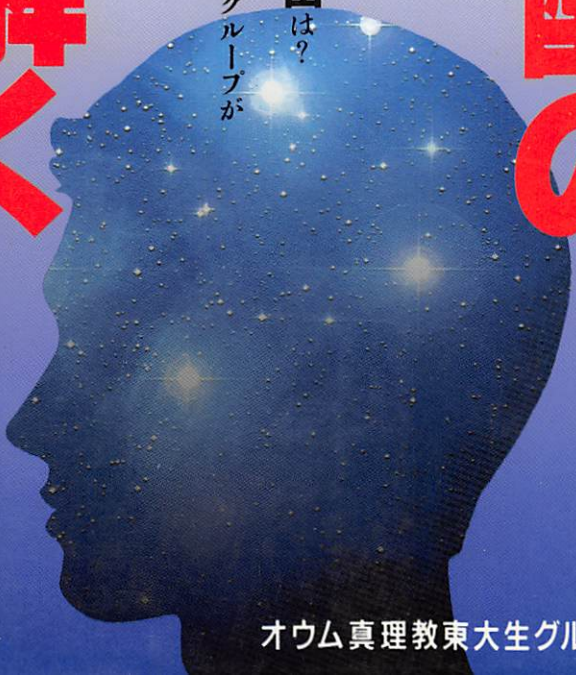
能力覚醒の秘法を解く

「こんな**成積**で**東大志望**なの?」と教師、友人から**嘲笑**された彼がたった一年で**現役合格**を果たせたその**秘密**は?自らの**体験**をもとにオウム真理教・**東大生**グループが**「能力覚醒の秘法」**に挑む!



オウム真理教東大生グループ 著

能力覚醒の秘法を解く

オウム真理教東大生グループ 著

プロローグ
無限の可能性を秘めたあなたへ

人はだれでもその内側に〝無限の可能性〟を秘めている――

我々がこの事実に初めて気が付いたのは、大学受験を間近に控えた高校三年のときといっていいだろう。日本の大学の最高峰、東京大学合格を夢見て日夜邁進していたこの時期、メンバーの一人は運命的ともいえる出会いから、もともとだれもが持っている人の内側に秘められた能力を覚醒する〝秘法〟を知った。そして、その結果、それからわずか半年の勉強で見事に東大現役合格を果たしたのである。

もちろん、わずか半年の勉強で東大現役合格という栄誉を手中にした背景にある「それ以前の積み重ね部分」も考慮しなければ、彼の功績に対する正当な評価は下せないのはもっともな話である。しかし、彼が東大志望を表明したとき、担当の先生から「お前、本気なのか？　自分のことなんだからもっと真剣に考えなさい」と冷たく突き放され、友人たち

からは「目立ちたがり屋のふざけた一発勝負」と嘲笑されたと聞けば、彼がいかに短期間で急激に天才へと変わっていったのか想像に難くないだろう。

周囲の失笑を買った〝無謀な挑戦〟は、まさに模擬試験が行なわれる度に〝勝算ある挑戦〟へと徐々に移行していったのだから、人間の秘められた能力というのはいつどんな形で開花するかわからないものである。

ところで、彼を短期間で変えた能力覚醒の秘法とは一体どのようなものだったのだろうか?

それは一言でいうなら、心のプロセスを重視した原始仏教の修行と霊的覚醒を促すヨーガの修行といっていいだろう。意外なように思われるかもしれないが、実は原始仏教やヨーガの修行体系の中には人間の秘められた能力を覚醒する示唆が随所に見受けられるのである。もっとも、原始仏教が目指す、悟り・解脱というものが、人間を超えた存在への進化なのだから、ここから天才、スーパーマンへと変身するヒントを得られるのも当然といえば当然である。

本書では、原始仏教とヨーガを基盤として最も優れた修行体系を持つ、麻原彰晃尊師が主宰するオウム真理教の教えから、我々の実体験を交えながら能力覚醒に関するエッセンスを抽出し、受験生をはじめとして、実効力ある能力覚醒を求めている人々に役立つような形でまとめてみた。ぜひご自身の能力覚醒に役立てていただきたい。

なお、ここに紹介する能力覚醒の秘法がきちんとした研究に基づいたものであることの証明の一つとして、秘法のベースとなった原始仏教のパーリ語経典（SAṂYUTTA NIKĀYA, PALI TEXT SOCIETY）を巻末に掲載させていただいたので参考までに。

本書が、レベルアップに苦しむ全国の受験生諸君、さらには実効力ある能力覚醒の法を待ち望んでいる人々を救済するバイブルにならんことを祈って……。

一九九一年八月三十一日　オウム真理教東大生グループ

C O N T E N T S

能力覚醒の秘法を解く

プロローグ——無限の可能性を秘めたあなたへ

第一章　今明かされる東大合格の秘密（メンバーの体験から）——17

◎勝利の女神をつかんだ！

◎屈辱の一年前——「もう一度熟考してみなさい」

◎挫折感に打ちひしがれて……
◎「人が飛んでいる」
◎運命の出会い
◎「やるだけやってみるか！」
◎覚醒のとき
◎大変身！　これが本当に自分なの？
◎勝利の確信――後発たちよ、オレに続け！

第二章　能力覚醒の秘法を解く――41

●ポテンシャルとアビリティ――42

◎天才の条件
◎五つのポテンシャルと五つのアビリティ
●クンダリニーの覚醒から始まる能力覚醒 —— 47
◎「クンダリニー」って何?
◎なぜクンダリニーが必要か?
◎「三つの気道」と「火と水の洗礼」
◎クンダリニー覚醒の瞬間
◎身をもって体験したクンダリニーの力
●秘儀シャクティーパット —— 58
◎最高のイニシエーション
◎アッという間にクンダリニーが覚醒

◎「偏差値が上がった！」
——実験データが実証するクンダリニーの驚異の効果
●「マハーヤーナ25の秘法」——63
◎神秘のベールに包まれた「25の秘法」
◎五つのステップとその果報
◎「25の秘法」の驚異の効果
——実験データが実証！「偏差値が上がった」「記憶力がアップした」
◎あなたをスーパーマンにする七つのアイテム

第三章　成功のための七つのアイテム——71

●やる気——72

◎「やる気」で差がつく
◎目的を明確に
◎否定的なことは考えるな!
◎二ランク上の人間を目標にせよ!
◎願望成就の秘伝、「四如意足」

●集中力

◎能力アップの絶対条件
◎集中の敵、雑念とその克服方法
◎雑念を乗り越える心構え
◎集中への道
◎集中力を増すトレーニング方法

●超記憶力
◎こんなに便利！　超記憶術
◎記憶の仕組み――ある実験結果から
◎超記憶術を身につけるトレーニング方法
☆基本呼吸法
☆スクハ・プールヴァカ調気法
☆ナディ・シュッディ・プラーナーヤーマ
☆シャンムキ・レーチャカ・プラーナーヤーマ
☆ヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマ
☆プラーマリー・プラーナヤーマ
◎付記――常識を超えた超「記憶術」の話

●知識を超えた智慧（ちえ）の獲得——109
◎知識と智慧の違い
◎頭脳を明晰にする
◎智慧の獲得の方法
●発想の転換——方法論——117
◎あなたのやり方は間違っていないか？
◎ちょっとした工夫でこんなにも違う1
◎ちょっとした工夫でこんなにも違う2
◎ちょっとした工夫でこんなにも違う3
◎観念の崩壊
◎発想法を身につける科学的なものの見方

●短眠 —— 129
◎睡眠時間でこんなに差がつく
◎食事とストレスと睡眠の意外な関係
◎短眠獲得のトレーニング
☆ビバリータ・カラニー
☆シャヴァーサナ（屍のポーズ）
◎ビバリータ・カラニーのもう一つの効果
——究極の睡眠有効利用法、〝睡眠学習〟（ある日の体験から）
●運 —— 139
◎願望成就のエネルギー、功徳
◎功徳を蓄える実践
◎願望成就の秘法

第四章　天才たちは「25の秘法」を知っていた!?——145

●天才たちの共通項、「偏頭痛」——146
●科学者たちの秘密——149
◎ニュートンの場合
◎ニコラ・テスラの場合
◎ベンジャミン・フランクリンの場合
●音楽家たちの不思議な感性——157
（モーツアルト、チャイコフスキー）
●支配者たちが求めていたもの——161
（アレキサンダー大王、ナポレオン、ヒトラー）

エピローグ——覚醒のときは今！ 166

《参考資料》 169

潜在性相応（根相応） インドリア・サンユッタ

能力相応（力相応） バラ・サンユッタ

第一章

今明かされる東大合格の秘密

（メンバーの体験から）

◉勝利の女神をつかんだ！

それまでの十八年間の人生の中で、あれほどうれしかった出来事が果たしてあっただろうか。一九八七年三月、いかにも合格発表らしく胴上げや記念撮影など当落の一喜一憂にわく東京・本郷の東京大学を訪れたわたしは、合格発表のボードに書かれた自分の受験番号とカタカナの名前を確認した瞬間、恥ずかしながら我を忘れて絶叫してしまった。

「やっ、やったあ～！　合格だ～！」

ポーカーフェイスで通っていただけに、一緒に発表を見に来た友人のA君は初めて見せるわたしの失態にさすがに驚いていた。それもそのはずである。つい二週間前の試験直後には、お互いに「絶対に合格間違いない！」と豪語し合って迎えたこの日の合格発表である。A君としてはおそらくクールに互いを讃え合う祝福を準備していたに違いない。それが突然、眼前で狂ったように大騒ぎを始めたのだからビックリするなという方が無理だろう。

しかし、そのときのわたしには受験勉強の良きパートナーでもあったA君を、いつもの

ように気遣う余裕など全くなかった。「現役合格間違いなし!」と二人とも同じように周りから太鼓判を押されての合格とはいえ、高校入学当時から「末は東大」と騒がれていた彼と、ほとんど受験前の半年間で大変身を遂げたわたしとでは、喜びの質だってあまりに違い過ぎる。「今日ばかりはあえてバカに徹したい。自由に喜ばせてくれ」と心の底から強く願わずにはいられなかった。

思えば、わずか半年間でよく東大の現役合格までこぎ着けたものだと自分のことながら感心させられる。同時にこの合格発表の瞬間を思い出す度に、ここに至るまでの一年間の苦労を思い出さずにはいられない。

◉屈辱の一年前――「もう一度熟考してみなさい」

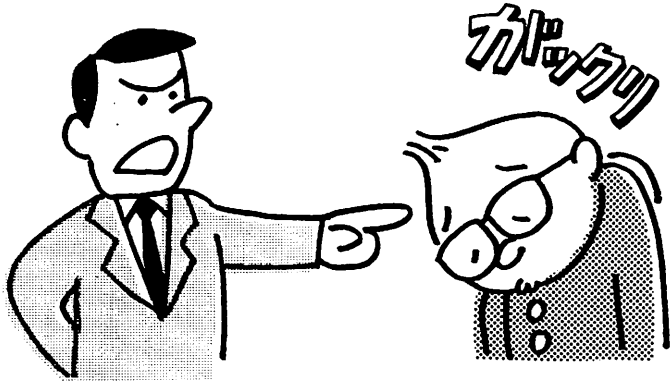
話は東大合格の日のほぼ一年前、八六年三月にさかのぼる。春休み直前のある日のこと、わたしはこの年の一月に行われた模擬試験の結果を教室でうなだれるようにして見ていた。

「何とかなる。絶対に何とかなるさ……。」

奮い立たせるようにそうつぶやきながらも不安の残る結果だった。四百四十人中八十番。いくら進学校とはいえ、ここ数年この高校からは東大合格者は出ておらず、漠然と「東大志望」を表明し続けてきたわたしには、だれが何といおうと、もはや絶望的な成績に思えた。

「そういえばお前は東大志望だったな。お前、本気なのか？　自分のことなんだからもっと真剣に考えなきゃ駄目だぞ。」

クラスのみんなの前で担任の先生から突然こんな言われ方をしたのもこのころである。次の瞬間、クラスの中がドッとなった。「相変わらずふざけたヤツだな」とケンカを売るように公然と陰口を叩く声が聞こえる。もっとも、それも仕方がないことだ。なんせクラスの連中が表明している志望校といえば、早稲田、慶応がいいところで、その実、本音は専修、日大クラス狙いがほとんど。「まあそれなりの大学ならいいや」というなあなあな雰囲気の中にあっての東大志望だから、友人たちから「実力もないくせに」「目立ちたがり屋のふざけた一発勝負だろ」と陰で嘲笑されたとしても決して不思議なことではない。



しかし、そんな周りの仕打ちは、やはり十七歳の少年にはつらかった。

「まいったよな。いくら相手が先生といったって、みんなの前であんな言い方をするなんて……。絶対に許せないよな！」

休み時間に親しい悪友たちを前にそう力んでみたものの、「こうなったら東大に合格して見返してやる」とは決して言えなかった。いくら吠えたところで、四百四十番中八十番の客観的な事実が覆されるわけでもなく、何を言っても負け犬の遠吠えにしか聞こえないに違いない。それがよくわかっているだけに恥の上塗りもできず、このころはまさに忍耐

の日々といっていいだろう。

幼いころからなまじっか成績が良かったために陥ってしまった幻影苦。中学時代の友人や家族の期待をヨソに成績はジリ貧で、大学受験を一年後に控えたこの大事な時期に至って、中学時代の「開校以来の断突トップ」の栄光はすっかり見る影もなくなってしまった。十で神童、十五で秀才、二十過ぎればただの人……、こんな言葉が時折頭の中を駆け抜けていく。

「何とかなるさ。絶対に何とかなる。」

持ち前の楽観さがなければ、それこそ自殺でもしかねないほどの絶望感に打ちひしがれていた——といっても過言ではない。

◉挫折感に打ちひしがれて……

それが高三の夏休みを過ぎるとますます顕著になってきた。というのも、この大事な時期にきて完全に目算が崩れてしまったからである。

実は、いくら試験の成績が悪くても、わたしにはそれを覆すだけの勝算があった。その理由は秘密兵器の存在である。「偏差値急上昇!」の広告文句が有名な英語教材がそれで、これさえやっていれば少なくとも苦手な英語だけは「とりあえず大丈夫だろう」と高をくくっていたわけである。もちろん、他の課目に関してもきちんとスケジュールを立てて最後の追込みに入っていたこともあり、他の連中がレベルアップに苦労しんでいる間に楽々と抜いていく、との一人よがりの作戦を立てて悦に入っていたわけである。

しかし、現実はやはり厳しく、わたしの子供じみた甘い考えはあっけなく崩れ去ってしまった。屈辱の日から数カ月の猛勉強の末に受けた模擬試験の成績は前回に比べてはるかに良かったものの、それでも結果は当初描いていた目標の半分にも満たない。それもそのはず、「秘密兵器」で急上昇のはずの英語が壊滅状態で、「読めない」「わからない」「これでは問題が解けない」といった状態だったからもう仕方がない。残り半年間でこの穴をどう埋めていくか……。現実の厳しさにわたしの東大現役合格計画はあえなく崩れ去ろうとしていたのである。

そこに追い打ちをかけるように、ついに担任の先生から最後の通告を言い渡された。

「ふざけるのもいい加減にしろ！　お前の頑張りは確かに認めるが、現実問題、この程度の成績では東大の現役合格なんてしょせん無理なんだよ。浪人覚悟ならともかく、どうしても現役合格にこだわるなら、この際、志望校を変えるしかないじゃないか。東大志望なんていつまでもふざけたことを言ってないで、早くきちんとした志望校を決めなさい。そうでなければもう面倒見切れないぞ。」

「それでもわたしは東大を受けます……。」

「まだ言ってるのか。そんなことでは本当に面倒が見切れんぞ。もういい加減にしろ！」

「……。」

虚勢を張ってみるものの、この通告はわたしを絶望状態に追いやり、ここに至って心は完膚なきまでに叩きのめされてしまった。今考えても、この時期こそ挫折感に打ちひしがれた最も暗い高校時代だったかもしれない。

◉「人が飛んでいる」

しかし、絶望のどん底に叩き落とされたかのように見えたわたしに用意されていたのは、皆さんが期待しているとおりのドラマティックな逆転劇だった。最も最悪と思えたこの日の翌日、忘れもしない九月二十二日、わたしは人生最高の出会いをすることになるのである。

この日、わたしは重苦しい雰囲気を何とか一掃したいと考え、そのころには珍しく、帰宅後、ちょっと早めの夕食を終えた夜六時ごろに気晴らしの散歩に出たのである。もちろん外に出れば打開策が生まれるわけではないが、「とにかく何とかしなければ」という気持ちがわたしを家から駆り立てたのだろう。

近所の公園でしばし思索にふけってから、思い立ったようになじみの本屋に向かう。そして、「こうなったら神頼みか、あるいは魔術にでも頼ってみるか」と、神秘世界コーナーに足を運んだのである。

もちろん、超現実主義者のわたしの行動は、気分転換が主たる目的であったことはいう

までもない。しかし、ここでわたしは天の助けの声を聞いたのだから、人生とは不思議なものである。

「すっ、すげえ、完全に飛んでるよ、これ！」

「ほんとだ。飛んでるぜ！」

願望成就、自己改革など魅力ある言葉が並ぶ神秘世界コーナーの本をボーッと眺めるわたしの横で、二人の小学生が何やら大騒ぎし始めた。ふと彼らが手にしていた本に視線を落とすと、その表紙には蓮華座（当時はあぐらだと思っていたが……）を組みながら五〇センチ以上も宙に浮いている男性の写真が大きく取り上げられている。その迫力に圧倒され、わたしもつい手に取ってしまった。

本の名前は『超能力秘密の開発法』（大和出版刊　編集部注・一九九一年八月にオウム出版より増補大改訂版が出された。B6判、定価九八〇円）。筆者はオウム真理教の麻原彰晃尊師である。「論より証拠」ではないが、宙に浮いている写真が何よりも印象的で、タイトルに続けて書かれていた「すべてが思いのままになる！」という言葉が妙に真実味

を与えていた。超能力開発などしょせんは眉ツバ話と思っていたわたしは、この証拠写真に引き込まれるように、我を忘れてこの本を読み始めたのである。

「すべてが思いのままになる」「修行で超能力がつくのは〝当たり前〟」「七つのチャクラに超能力が隠されている」「願望成就の超能力」――などなど、意味がわからない言葉も時折出てくるが、一つ一つのタイトルがわたしにはすべて心に響いてくる。大袈裟に聞こえるかもしれないが、購入する前に書店でほとんど読み終えてしまったくらい夢中になっていたのである。

暗闇から一条の光が現われたというのは、まさにこのときのような感じなのだろう。次の瞬間、現実に戻されたわたしは、自分の状態を再度見つめ直してからこう考えた。

「今のわたしが通常のやり方で東大に合格するのは不可能である。わたしの能力の器はもう限界に来ている。だからこそまずは器を大きくしなければ駄目だ……。知識を詰め込むのも大切だが、この本の筆者がいうように修行により潜在能力を開発しなければ……。今のままでとても合格など不可能だ。こうなったら超人になるしかない。受験勉強ももちろん大事だが、今の自分にとって一番やらなければならないことは能力覚醒なんだ！」

これがそのとき、一晩考えた末に出した結論だった。残り半年の大事な時期にいわば回り道をするようなことは危険かもしれないとの考えもあったが、それでも、そのときのわたしには何かをせずにはいられなかった。そして、意を決して超能力の開発を目指したわけである。

◉運命の出会い

これはまさに一か八かの賭けだった。『超能力秘密の開発法』いう本によって自己の無限の可能性に賭けてみようと決心したわたしは、早速オウム真理教に連絡を取って、その日から毎日、修行に励むようになったのである。

そこでどのような修行をしたのか？　さらにその結果どんな変化が訪れたか？　そのあたりの詳しい説明は後の章に譲るとして、ここでは修行によってどのように生活が変化していったのかをお話ししておこう。

修行を始めてから変化はすぐに現われた。まずは「やる気」である。体がエネルギッシュになり、それに伴い意識がどんどん肯定的になっていくのが自分でもわかった。目の前にどんな難問が山積みにされようと絶対にあきらめない。それも柔軟な発想に基づく裏付けがあっての自信だから、我ながら自分の意識の進化に驚かされた。

また、自分が変化するに従って、環境も変化してくるから不思議である。特に人間関係の変化には目を見張るものがあった。例えば、最終的にはそろって東大現役合格を果たし

たライバルでもあり、よきアドバイザーでもある友人のA君と出会ったのもこのころだった。奇跡の逆転劇の幕開けとなった一冊の本との出会いからちょうど二週間後、予備校で偶然隣の席になったのをきっかけに、彼との中味の濃い交流が始まったのである。学校では担任教師をはじめとして友人たちからも理解されなかっただけに、A君の存在はうれしかった。その他、両親や予備校の教師のバックアップ（特別に目をかけてくれるようになった）など、修行に目を向けるようになってから信じられないほど環境が変わり、独学ながらに進めた修行の効果には目を見張るものがあった。

その中でも自分としては、A君との運命的な出会いが一番大きかったと思う。全く同じ志望なら普通は殺伐とした関係になりそうなものだが、A君にはそんなケチな考えは毛頭ない。何とか合格圏内に突入しようともがき苦しむわたしをむしろバックアップするように的確なアドバイスを送ってくれるのである。修行によって物事をありのままに見れるような柔軟さが徐々に身についてきたわたしにはこのアドバイスはうれしく、例えば勉強方法一つをとっても信じられないほど効率的になり、ごくごく短期間のうちに学力は急激に

にアップしていったのである。

不思議と学校でもA君タイプのような人間が周りに集まるようになった。互いに高め合っていこうという素晴らしい関係で、適当なところで妥協しようとするかつての悪友たちとは、いつの間にか自然と縁が切れていった。おそらく自分が変わっていくことで引き合う人間の層を変えてしまったのだろう。

そんなこともあって、このころからわたしは、ますます修行と受験勉強の両立に身が入るようになっていったのである。

◉「やるだけやってみるか！」

そして迎えた十一月のある日、わたしの頑張りはついに担任の先生の心をも動かした。短期間の間に信じられないほど急激に学力アップを果たした成長を認め、先生は突如として前言を翻して東大挑戦を応援する言葉を贈ってくれたのである。

「お前、まだ東大志望なのか？　全く懲りないヤツだな。でもまあ、最近頑張ってるみた

いだし、このペースでいけば夢の夢というわけではないな。この程度ではまだまだ難しいだろうが、十分挑戦する価値はあるな。まあやるだけやってみるか。頑張ってみなさい。」

わざわざ職員室に呼ばれて大勢の先生方にまで聞こえるような大声でこう言われたのである。溜飲が下がった一瞬だった。ちょっと前まで四百四十人中八十番だった成績は、この時点で断突のトップに躍り出ていたことはいうまでもない。クラス中の笑い者となった屈辱の日から八カ月余り……、ようやく担任教師の心を動かすことができたのである。

◉覚醒のとき

このときを境にわたしの学力はちょっとした事件を経て、さらに急上昇の一途をたどることになる。それは十一月も押し迫ったある日のことだった。いつもどおりの修行を終えたわたしを突然、強烈な体験が襲ったのである。

疲れがたまっていたのか珍しく体のだるさを感じていたわたしは、その日、大事をとって早めに休むことにした。しかし、肉体は疲れているのだが、意識ははっきりしていてな

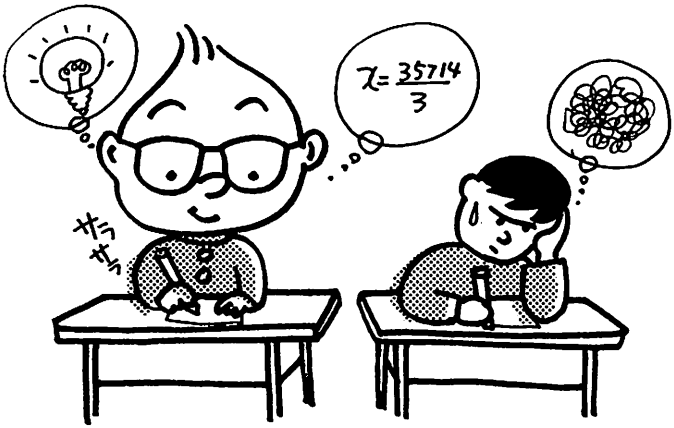
かなか眠れず、仕方なくベッドの中で心を鎮める瞑想にふけっていたのである。

　すると突然、尾てい骨の辺りから熱いエネルギーの塊が上がってきた。と同時に胸の真ん中と手首がしびれ始める。しばらくするとそのしびれはさらに上昇し、首の辺りを覆う。それが次第に強くなって、激しく振動し始める。この状態が数分間続いたかと思うと、今度は突然、体が熱くなった。正確に計ったわけではないが、おそらく四〇度近くにまでなっていたのではなかろうか。過去に三九度前後の熱を経験したことがあったが、このときのはその比ではない。まるで炎で焼かれるよう

な熱さである。

我ながら情けないが、「うっ、熱い……」などとうめき声を上げてしまう。かと思えば今度は氷の中にでも入っているような寒さが全身を襲う。それからは、「熱い」「寒い」の繰り返し。これが能力覚醒のための試練であることは薄々わかっていたので不安はなかったが、この試練から脱却するのに結局、一週間を要してしまった。（※編集部注・第二章「クンダリニー」「火と水の洗礼」の項を参照）

もっとも、このとき体力もほとんど普段どおりで意識も鮮明だったことから、受験勉強には大して影響もなく、わたしにとってはむしろ、その後の変化がうれしかった。ますますエネルギッシュになり、根をつめて、まるまる三日の徹夜に近い状態でも集中して勉強ができ、どんなに疲労がひどいときでも一時間も休めばすっきり回復する。このときはまだ目立った結果は見えなかったが、そんな心身の状態から能力の覚醒を確信せざるを得なかったことを覚えている。



◉大変身！　これが本当に自分なの？

事実、共通一次試験直前の八七年一月に入ると、わたしの大脳の働きは昔のそれをはるかに上回っていた。集中力、記憶力、そしてインスピレーション……、どれをとっても昔の比ではない。しかも、勉強が楽しくて楽しくて仕方がない。こんな経験は生まれて初めてのことである。ふつふつとわき出るようなインスピレーションの流れ。今までバラバラだった知識の断片が、まるでクモの巣のように関連づけられていくのがわかる。一ミリ立方メートルの中に含まれている大脳の神経細胞はおよそ五十万個といわれるが、その一つ

一つがまさにフル回転しているようである。こうなると一皮どころか二皮も三皮もむけたのは明らかな事実としてわかる。

ここに至るとさすがにだれもわたしの東大受験を「無謀な挑戦」と呼ぶ人はいなくなった。それもそのはずである。最後に受けた予備校の模擬試験の結果は、合格の可能性は八〇パーセント。既に合格間違いなしのところまでこぎ着けていたからである。

とはいうものの、あの屈辱から一年を経ずしての大変身に周りは奇跡でも見るように当惑していた。しかし、自分では着実に一歩ずつ階段を上っていった末の自然な流れとしか思えなかった。

「一体どうしたらそんな短期間でそこまで成績を上げられるんだ？　どう見てもこれは奇跡としか思えないよ。」

こんな言葉を聞く度に、「そんなものかな？」と考えさせられるが、ただ一つ、オウム真理教の修行システムのすごさだけは感じずにはいられなかった。いわば解脱・悟りのための修行のエッセンスを利用しただけでこんなに変身してしまうのだから、悟り・解脱の

修行をしたら、一体どんな大変身を遂げたことか。想像するだけでワクワクさせられたものである。

◉勝利の確信――後輩たちよ、オレに続け！

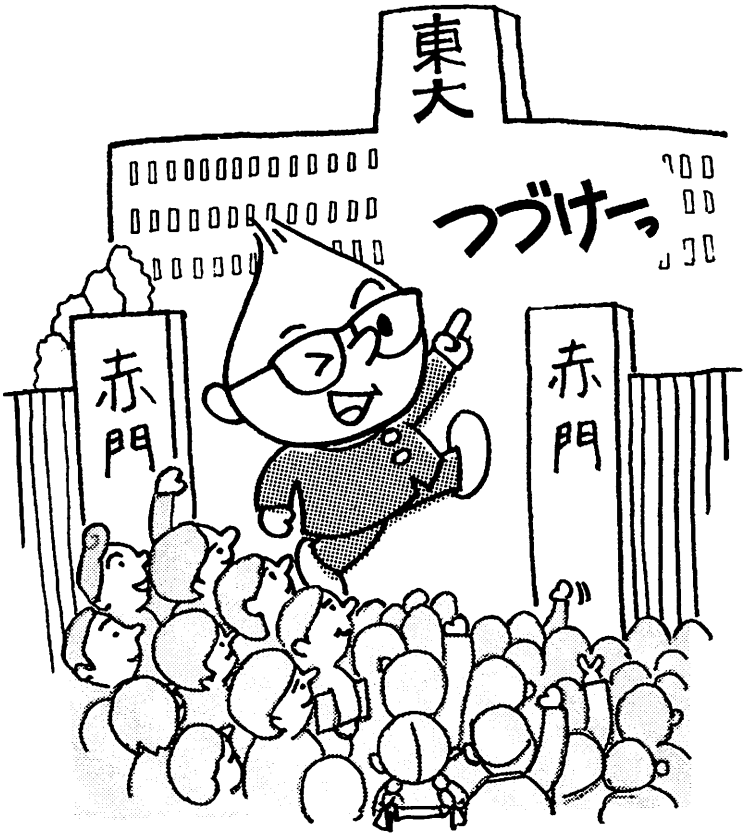
八七年三月三日、あたかもボクサーが最高のコンディションを作り上げて試合に臨むように、最高の精神状態に仕上げて東大入試に臨んだわたしは、すべてが終わった瞬間、心地良い疲労を感じながら勝利の確信に酔いしれていた。そして、その二週間後に冒頭のような人生最高の日を迎えることができた。奇跡の大逆転劇はここに幕を閉じたのである。

一年前のあの日、心地良い緊張を楽しむように試験を受けているこの自分の姿を、一体だれが予想できたろうか。おそらくわたしの中にこんな能力が内在していることさえ、だれ一人気が付かなかったのではなかろうか。

しかし、ふとしたきっかけから短期間のうちに自らの能力の覚醒を経験したわたしは、今自信を持ってみなさんにこう断言できる。人はだれでもその内側に〝無限の可能性〟を

秘めている。そして、それを発現させられるものこそが原始仏教の修行であると。もちろん原始仏教の修行の本来の目的は、解脱・悟りであることはここで改めて確認しておかなければならない。が、それにしても一高校生（当時）が受験勉強の片手間にその一部を実践しただけで信じられないほどの効果を発揮してしまうのだから、原始仏教というのは奥が深いものである。

わたしの秘められた能力を容易に発現させてくれたことからも明らかなように、今この日本には解脱・悟りのための素晴らしい修行体系を持つ、麻原彰晃尊師が主宰されるオウム真理教が存在する。このチャンスを生かして、ぜひ秘められた能力を覚醒し、ぜひあなたも思いのままに生きてほしい。


東大
つづけーっ
赤門
赤門

第二章

能力覚醒の秘法を解く

ポテンシャルとアビリティ

◉天才の条件

あなた自身がスーパーマンでもない限り、我々はちょっと周りを見渡しただけでも自分より優れた人間を何人も見つけることができるだろう。その中には、単純にテストの成績が良いというだけではなく、今の自分にはとてもまねできないような、例えば苦もなく英単語を次々と暗記したり、難しい数学の問題をスラスラ解いたりする芸当を持つ強者たちを見ることができるに違いない。そんな彼らと自分の差は一体どのようにしてできてしまったのだろうか？　あなたはこんなことを漠然とでも考えたことはないだろうか。

「そんなことといったって、もともとそれぞれが持っている資質が違うんだから、いくら考えても仕方がないことじゃないか。」

おそらく多くの人たちはこう考え、他人より劣っているように見える今の状態を何の疑問を持たずに肯定してしまうに違いない。しかし、果たして本当にその判断は正しいのだろうか。同じ時代に生まれ、同じ時代を生きてきた彼らと自分とでは、一体どこが違うというのか。実際問題、テストにおいてちょっと頑張ってみただけで、自分より優秀だったはずの何人かのライバルを容易に追い抜くことができるのだから、いかにあなたの判断が曖昧なものかわかるだろう。

そして、身近な自分よりも優れているように見える人たちだけでなく、先に挙げた強者たちでさえ、その延長線上で考えてみたら決して自分と変わらない存在であることに気付くに違いない。それは、今のままではとても無理かもしれないが、ある程度時間をかけさえすれば同じレベルに到達することは決して不可能ではない、という推測からも十分わかっていただけるだろう。

つまり、稀に見るような天才の場合は別だが、強者と自分の差はよくよく分析してみると、互いに持ち合わせている能力の発現が早いか遅いかの違いでしかないのである。そし

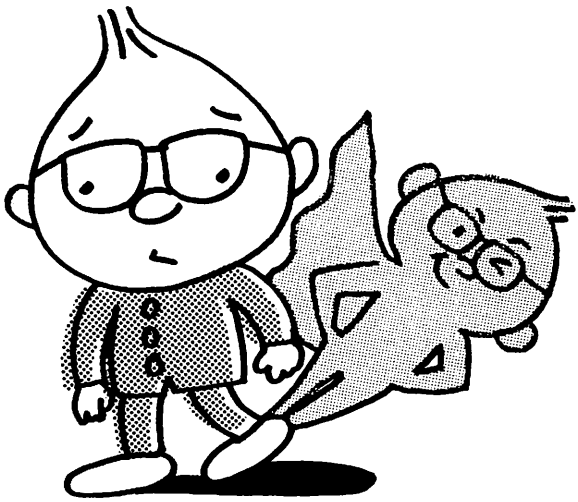
て、極論するなら、この発現の差こそが一般にいわれる個人の資質の差、天才と凡才の差となるわけで、ここに紹介する「能力覚醒の秘法」は、まさに能力の発現の差を埋めるものということができるだろう。

◉五つのポテンシャルと五つのアビリティ

では一体どのようにして秘められた能力を覚醒させていこうというのか？　ここで具体的なステップを説明する前に、もう少し理論的な部分を補っておこう。

あなたは「五根五力」という言葉を聞いたことがあるだろうか。五根五力というのは、その昔、仏陀釈迦牟尼が説かれた教えの一つで、わかりやすくいうなら「自己を向上させていく教え」ということができる。麻原尊師の言葉を借りてさらに詳しく説明するなら、「五根」イコール「五つのポテンシャル」、そして「五力」イコール「五つのアビリティ」となり、隠された要素を発現させる教えということになる。

五つのポテンシャルというのは、具体的には、帰依、精進、記憶修習、サマディ、智慧



から構成され、原始仏教ではもともと自己の中に内在するこの一つ一つの要素を発現させる修行を日々実践することで、意識を高い世界の神々のそれに変えていこうとする。その結果、人間界にいながらにして、物質欲や性欲など俗に煩悩と呼ばれるものや情などに左右されなくなり、正しい身の振る舞い、正しい物事の判断ができるようになる。さらに、肉体レベルにおいても種々の神通（超能力）を持つ神々と同じ力が発揮できるようになる。もちろん修行の本来の目的からするなら、これらの種々の力は、いわば副産物のようなものであることはいうまでもない。

本書の能力覚醒の手法は、まさにこの五根五力をベースに置いているのである。もともと内在する能力をいかに早く発現させるかに重きを置き、さらにこの他の原始仏教の教え、ヨーガからもエッセンスをかき集め、能力の覚醒という目的を短期間で達成できるように心がけて構成しているわけである。

ただ、ここで一つだけ注意してもらいたいのは、能力の向上は努力と比例して上がっていくものではないということである。実際は、ある一定の助走期間があってあるとき突然飛躍する。そしてまた停滞期間があって飛躍するといった形になる。ポテンシャルがアビリティに変化するときは必ずこのように現われてくるので、その点は気を付けてもらいたい。

クンダリニーの覚醒から始まる能力覚醒

◉「クンダリニー」って何?

あなたは「クンダリニー」という言葉を聞いたことがあるだろうか? クンダリニーとは我々の尾てい骨に眠っている霊的なエネルギーのことで、人間の精神を高い次元へ押し上げる働きを持っている。もし、解脱を目指そうとするなら、絶対に必要なエネルギーということができる。

もちろんこのエネルギーはすべての人が持ち合わせているものだが、いつでもだれでも自由に使いこなせるというものではない。というのも、このクンダリニーのエネルギーは普段は尾てい骨に眠っている状態で、これを使うためにはまず覚醒させなければならないからである。これがいわゆる「クンダリニーの覚醒」である。

そして、クンダリニーが覚醒することにより、我々はもともと内側に宿っている神秘的な力を使いこなせるようになる。それが仏教でいう神通力であり、現代風にいうなら超能力といえる。ちなみに優れた知性と驚異的な神秘力を有している仏陀釈迦牟尼も麻原尊師も、最終解脱に至る第一歩はこのクンダリニーの覚醒から始まったということをここでは確認しておこう。

◉なぜクンダリニーが必要か?

このクンダリニーの力さえ利用すれば、我々に秘められている能力だって容易に覚醒させることができるのである。

例えば、オウム真理教にはクンダリニーを覚醒させている人が多々いるが、彼らは一様に「意識がクリアになった」「頭がいつもさえわたっている」「記憶力が抜群に良くなった」、あるいは肉体的にも「エネルギッシュになった」「疲れなくなった」「睡眠時間が減って時間が有効に使えるようになった」など、クンダリニーの恩恵を挙げている。これらの恩恵

が与えられただけで、一体あなたはどのように変われるのだろうか。おそらく今抱いている願望は、クンダリニーの覚醒だけでかなってしまうのではないだろうか。

もう一つ、クンダリニーには素晴らしいメリットがある。仏教でいうところの煩悩、わかりやすくいえばストレスとでもいえばいいのか、とにかく我々の集中を妨げる食欲・性欲などの欲求、イライラの原因などのストレスをエネルギーに変えて昇華させてくれるのである。その結果、上昇したエネルギーは大脳を刺激し、再びクリアな意識状態をつくってくれる。まさにいいことだらけなのである。

ちなみに、麻原尊師はこのエネルギーの昇華についてかつて説法の中でこうおっしゃっている。

「上昇のエネルギーが、完全に頭頂を突き抜けたとき、エネルギーと知性は合一する。これは、上昇したエネルギーが大脳を振動させ、特殊な働きをさせるようになるということです。そして、エネルギーと知性が合一した瞬間、その人はスーパーマンになるんだね。このスーパーマンの頭脳は明晰だ。偉大な科学者にだってなることができる。」

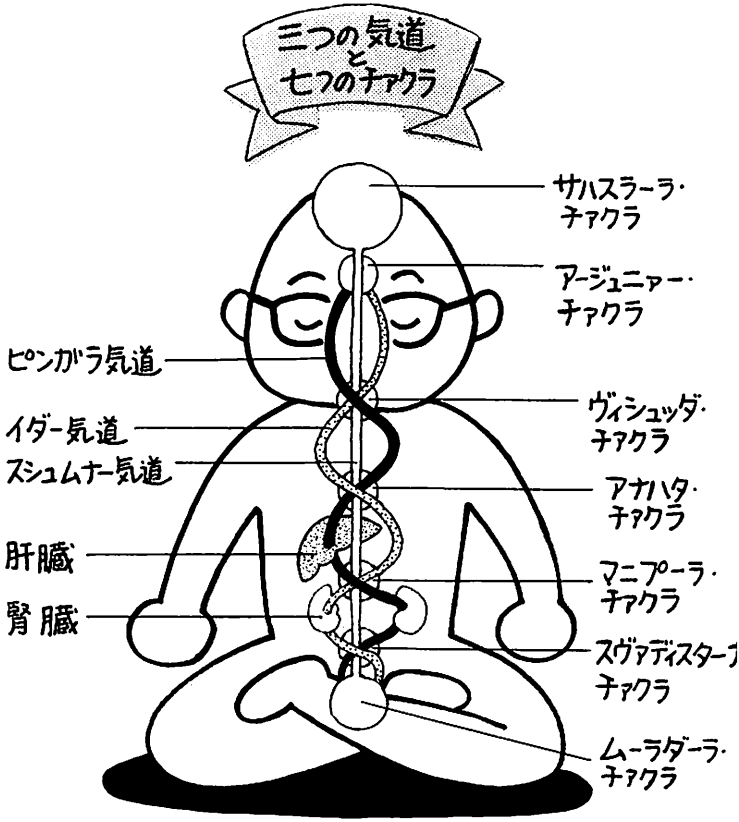
まさにクンダリニーの覚醒こそが天才への第一歩なのである。

◉「三つの気道」と「火と水の洗礼」

ただ、このクンダリニーのエネルギーを使って能力を覚醒させる途中で、ある試練をクリアしなければならないとされる。それがここで取り上げる「火と水の洗礼」である。

この「火と水の洗礼」に入る前に、もう少し総論的な説明を補っておこう。人間の霊体（エーテル体）の中には、エネルギーが流れる七万二千本もの管がある。そのエネルギーによって霊体が動いているのである。そして、その七万二千本の管の中に、「三つの気道」といわれる能力覚醒に大いに関係ある〝ピンガラ気道〟〝イダー気道〟〝スシュムナー気道〟の三本も含まれている（イラスト参照）。ちなみに、ピンガラ気道は「火」や「陽」を象徴し、イダー気道は「水」「寒」「甘露」を象徴しているのだそうだ。

そして、能力覚醒のステップとしては、まず人体の右側に位置するピンガラ気道が通り、次に左側にあるイダー気道が通るようになる（今述べたのは男性の場合で、女性は左右が


三つの気道
と
七つのチャクラ
サハスラーラ・
チャクラ
アージュニャー・
チャクラ
ピンガラ気道
ヴィシュッダ・
チャクラ
イダー気道
スシュムナー気道
アナハタ・
チャクラ
肝臓
マニプーラ・
チャクラ
腎臓
スヴァディスターナ
チャクラ
ムーラダーラ・
チャクラ

反対になっている。ただし例外もある)。その後、尾てい骨から背骨に沿って真っ赤なエネルギーが上昇していき、頭頂のサハスラーラ・チャクラ(人間の身体にある霊体センター。代表的なものは七つである=イラスト参照)に入る。それから会陰(性器と肛門の間)からサハスラーラ・チャクラへ向かって中央のスシュムナー気道を通り、その中をクンダリニーが上がっていく。このクンダリニーがスヴァディスターナ・チャクラ(性器)、マニプーラ・チャクラ(へそ)、アナハタ・チャクラ(胸)、ヴィシュッダ・チャクラ(喉)の四つのチャクラを貫いたとき霊的覚醒が終了するのである。

この霊的覚醒とは、いわば超能力獲得の素養がつくり上げられた段階で、これにより自己の能力を覚醒し、かつ強化しやすい身体へと変容を遂げたことを意味する。ここに至る途中で経験するのが先程紹介した「火と水の洗礼」なのである。「洗礼」というと皆さんはおそらくキリスト教で信者になるときに行なうような宗教的儀式を真っ先に思い出すに違いない。しかし、この「火と水の洗礼」はむしろ人間的成長のために必要な経験・試練と考えた方が自然である。霊的覚醒のために始まった霊体の試練の影響で、現実に肉体に

も苦しみが現われるわけだから、これはまさに試練という言葉がぴったりである。

次にこの「火と水の洗礼」によってどのような試練が訪れるかを見ていくことにしよう。ピンガラ気道が開く過程では、太陽の磁場の影響で霊体は火にさいなまれる。そのため、肉体にもそれが伝わり、熱病・炎症・視力の低下などが現われ、まさに火に焼かれるごとく苦しまねばならないという。その反対にイダー気道が開く過程では、月の磁場の影響で水に浸されるごとく冷え、しびれ・無力感・寒さに苦しむことになる。

わかりやすいように我々の経験を交えて説明するなら、「火と水の洗礼」の状態は風邪の症状に似ているといえる。しかし、第一章の体験でもあったように、身体はだるいが意識は鮮明で、普通だったら寝込んでしまうような高熱でも日常生活に大して支障がないから不思議である。風邪のように見えて、その実、体力の持続、意識の鮮明など明らかに違うので、これは経験してもらえばだれでもすぐにわかるだろう。なお、「火と水の洗礼」という言葉から両方の試練が一気に襲ってくるかのように思われるかもしれないが、実際は期間、状態も人によってまちまちなので、この際にはなるべくなら指導者についてもらっ

た方が無難だろう。

◉クンダリニー覚醒の瞬間

次はクンダリニー覚醒のプロセスである。まずは以下の記述に目を通してもらいたい。

《まず、尾てい骨にあるムーラダーラ・チャクラから背骨を伝わって頭頂に向かって赤い光が上昇してゆき、同時に会陰からスシュムナー気道が通り、クンダリニーが大きく回転しながら上がっていく。

赤い光が上昇する前には、背骨を中心として、もぞもぞとするのを感じたり、痛みを感じたりするだろう。

その後、赤い光が上昇していくときには熱が上昇しているように感じるだろう。しかし、霊眼がまだ発達していないので、赤い光は見ることはできないと思う。

それからクンダリニーの覚醒が起こるはずであるが、クンダリニーは霊眼では黄金色に見える。しかし、霊眼が発達していない人には、ただ快感が走ることしか確認できないで

あろう。》

これは前出・『超能力・秘密の開発法』という本に麻原尊師が書かれたクンダリニー覚醒のプロセスである。これらのことをもし経験できたなら、あなたの能力の覚醒は一応終了したことになる。それによってあなたは強い肉体と精神を有し、数々の能力を覚醒させるだけの霊的な素養を獲得したといえるだろう。仮にすぐに結果が出なかったとしても、こつこつと努力していれば、ある段階で一気に才能が花開くことになる。ここまでくれば一応の目的を達成できるだろう。

ただ、ここで気を付けなければならないのは、決して自己満足やおごりに陥ってはならないということである。異次元のエネルギーを受け始めるとどうしても精神コントロールができない状態に陥りやすい。その結果、様々な誘惑から判断を誤りやすく、間違った方向に進みやすくなるからである。これはいわゆる「魔境」と呼ばれる状態だが、その昔、キリストや釈迦牟尼が修行者だったころに破滅天（悪魔）のささやきに打ち勝ったように、しっかりと自覚を持って行動するなら、短期間のうちにこの危険な状態を抜け出すことが

できるだろう。優れた能力が発現することで舞い上がってしまうのは仕方がないことかもしれないが、一時の欲望に左右されることなく常に謙虚な姿勢でさらなる向上を目指すなら当然、魔境に悩まされることもなく、いっそうの飛躍が期待できるというものである。常に謙虚であることを心がけなければならない。

◉身を持って体験したクンダリニーの力

ところで、クンダリニーが覚醒したとき、具体的にどのような変化が訪れるのか。第一章で紹介したメンバーの体験も含めてここでもう一度まとめてお話ししておこう。

オウム真理教の修行者、そしてメンバーたちの経験から総合すると、まず意識が明瞭になり、頭が大変クリアな状態になるようである。もちろん人によって差があるようだが、クンダリニー覚醒後、ナーディ（ピンガラ、イダー、スシュムナーなどの霊体の管）の浄化に努めている人ほど、目覚ましい変化が現われているようである。

「クンダリニーが覚醒してから、わたしの大脳は凡才のそれから天才のそれへと変化した

ようでした。今までバラバラだった知識の断片が、まるでクモの巣のように関連づけられていくのがわかるんですよ。集中力、記憶力、そしてインスピレーション……、どれをとっても昔の比ではありません。」

「すべてに肯定的になり、びっくりさせられています。気が乗らないという理由だけで勉強が全くできない日もあったのに、今は苦が苦でなくなっているから不思議です。苦手な課目でも単々とこなせるようになりましたし、何か人間的にも一回り大きくなったような気がします。」

この他、「集中力が継続するようになった」「睡眠時間が短くなった」などの声がやはり多かったようである。もちろん、個人差はかなりあるが、能力覚醒を考える上でやはりクンダリニーの覚醒は魅力あるものである。

秘儀シャクティーパット

◉最高のイニシエーション

ただ、このクンダリニーの覚醒は、素人に簡単にできるほど甘いものではない。具体的な覚醒方法は前出の『超能力・秘密の開発法』に書かれているのでそちらを参考にしていただくことにするが、そこに掲載されている麻原尊師が考えられた最短プログラムでさえ、アーサナ、調気法、瞑想などを中心とした初期の瞑想においても毎日一時間半の修行が必要とされている。しかし、多少時間はかかるものの、その結果、「火と水の洗礼」が起こり、確実にクンダリニーの覚醒に至るわけだから貴重なプログラムであることには間違いない。

しかし、これはあくまで自分一人でクンダリニーを覚醒させようとする場合であって、

別の手法を取るならその限りではない。それがシャクティーパットなのである。これはイニシエーションの中でも最高の部類に属するものといえるだろう。

このシャクティーパットを説明する前に、イニシエーションについて補足しておこう。イニシエーションを一言でいうなら、「秘儀・秘伝の伝授」ということになる。霊的指導者であるグルが弟子に対して奥儀を教えたり、霊的エネルギー、霊的経験を授ける。これがイニシエーションなのである。

ところで、このイニシエーションを使って霊的覚醒を得ようとする場合、最も重要なのはグル選びということは理解できるだろう。本来なら何年もかけて自己の霊的ステージを上げていくところを他力本願で一気にやろうとするのだから、自分が選んだグルが偉大であれば偉大であるほど効果は高い。ちなみに、オウム真理教の麻原尊師の場合、千人を超える修行者のクンダリニーを覚醒させ、既に数百人の修行者をラージャ・ヨーガ（意志のヨーガ）、クンダリニー・ヨーガ（エネルギーのヨーガ）の成就に導いている。実績からいっても、この地球上に現存するグルの中でも最も信頼できる方といえる。

◉アッという間にクンダリニーが覚醒

話を元に戻そう。このイニシエーションの最高の部類に数えられているのが、先程名前が上がったシャクティーパットである。これは解脱者が相手の額に直接触れて高次元のエネルギーを移入するというもので、これによりシャクティーパットを受けた相手は速やかにクンダリニーを覚醒させることができる。しかも、シャクティーパットの場合、前項で覚醒時の注意点として挙げたような「魔境」の心配もないから、まさに能力開発を望んでいる方々にとっては最高のイニシエーションなのである。

現在、このシャクティーパットは麻原尊師から、マハー・ムドラー成就という小乗仏教の完成を果たし、仏典でいう「阿羅漢（供養値魂）」の境地に達した正悟師の中でも、さらに厳しい修行に入っている者に引き継がれている。エネルギー移入者にも大変な負担がかかるため、だれでもすぐに受けられるというものではなく一定の条件をクリアしなければならないが、興味がある方はぜひ挑戦してもらいたいものである。

◉「偏差値が上がったー」
――実験データが実証するクンダリニーの驚異の効果

ところで、このシャクティーパットの驚くべき効果を表す面白いデータがここにある。これは九一年四月四日、オウム真理教のヤソーダラー正大師（当時は正悟師）が行ったシャクティーパットの前後に体験者たちに知能テストを行ってもらったときのものだが、この実験で我々は驚くべき実証データを得ることができた。結論からいえば、この実験に参加してくださった方々全員が、なんとシャクティーパットの後に飛躍的なＩＱの伸びを見せたのである。

このとき実験に快く参加してくださったのは五人の在家修行者の方で、我々が用意したのは『田中Ｂ式』『牛島式』の二種類の知能テスト。規格が異なるため本来なら単純に比較できないところだが、『田中Ｂ式』が偏差値五〇をＩＱ一〇〇、『牛島式』が偏差値五〇をＩＱ一〇七・八で計算し、できる限り正確な値を出そうと試みた。

その結果、得られたのはまさしくシャクティーパットの効果を表わす驚異的な数字だっ

た。最も成績の良かったC君がIQ一一四からIQ一二九へアップ、そしてD君もIQ一一二からIQ一二三と驚くべき伸びを見せたのである。さらに、五人の平均を見ても全員がシャクティーパット後に軒並みIQをアップさせ、その上昇平均値が一一という高い数値を表わしているのである。これではどう厳しく見積っても、もはやシャクティーパットの効果は疑いようがない。

そして、この実験から我々はもう一つの結果を導き出すことができた。それはクンダリニーのエネルギーと知能の密接な関係である。シャクティーパットがエネルギー移入によって霊的覚醒を促すものなら、それによって知能が上昇するということはすなわち、クンダリニーと知能の間に密接な関係がある、クンダリニーの一つの働きとして知能をアップさせると考えるのはむしろ自然な流れである。

シャクティーパットならびにクンダリニーの存在が能力開発においていかに重要な要素となり得るか、ここに一つの証明がなされたといっても過言ではない。

「マハーヤーナ25の秘法」

◉神秘のベールに包まれた「25の秘法」

さて、これまで述べてきた能力覚醒の技法を肉体的な行法を利用したヨーガ的とするなら、これから述べるのはむしろ心のプロセスを利用した仏教的な手法として大別できるだろう。そのプログラムの名前は「マハーヤーナ25の秘法」。原始仏教をはじめとする麻原尊師が現代に甦らせた真理の法則から、オウム真理教・東大生グループが特に能力覚醒、能力開発、自己改革に効果のあるエッセンスを抜き出してまとめた画期的なプログラムである。その全貌はとても一言では説明できないが、クンダリニーの覚醒を前提とするこれまで説明してきた方法と全く違ったものであることは間違いない。

もちろん、クンダリニー覚醒に基づく覚醒法もそれはそれで効果的であることは間違い

ない。が、この覚醒法はむしろ超能力を意図しているため、目的別で考えるならストレートとはいい難い。しかし、この「25の秘法」の場合、皆さんが求めてやまない受験をはじめとする勉強、そして自己の器を拡大する目的でまとめたものであり、この点で完全にニーズにマッチしたプログラムであるといえる。

そして、そのベースとなっているのが、この章の冒頭でも若干触れた原始仏教の「五根五力」＝「五つのポテンシャルと五つのアビリティ」なのである。

◉五つのステップとその果報

改めて「五つのポテンシャルと五つのアビリティ」について簡単に説明しておこう。先程も述べたとおり、これは釈迦牟尼が説かれた自己を向上させていく教えで、ポテンシャルをアビリティに変えていく教えである。具体的には、帰依、精進、記憶修習、サマディ、智慧から構成され、原始仏教では日々の精進によって我々の五蘊（肉体、感覚、表層意識、意志、潜在意識）を高い世界のそれへと変えていく。その結果、五蘊の形成が人間から神々

の持つそれに変わり、精神的には高い悟り、そして肉体的には神通といわれる神秘的な力が身につくわけである。

これは目指すべき対象を変えることによって、例えば天才にも秀才にも、その逆に凡才にも五蘊形成を変えていくことが可能であることが理解できるだろう。これが「五つのポテンシャルと五つのアビリティ」をベースにした「マハーヤーナ25の秘法」の基本的な考え方なのである。

そのための五つのステップが帰依、精進、記憶修習、サマディ、智慧に対応する五つの修行法であり、段階的に用意された「25の秘法」なのである。

◉「25の秘法」の驚異の効果

――実験データが実証！「偏差値が上がった」「記憶力がアップした」

ところで、九一年四月六日と七日の両日、我々は数人の学生の参加を得て東京で初の「能力覚醒セミナー」（一泊二日）を行ったが、その場を借りて種々の実験を行ない「25の

秘法」の驚異の効果を実証するデータを得た。参考までにその一部をここで紹介しておこう。

まずは知能テスト。シャクティーパットのときと同様にセミナーの前後に『田中B式』『牛島式』を行った。実験に参加してくれたのはオウム真理教「能力覚醒コース」に入信している会員の方六名。もちろんシャクティーパットの前後の実験に参加してくださった方々とは別の人間である。

その結果、セミナーの前後でこんなデータが上がってきた。シャクティーパットのときと同様に、トップ二人がIQでなんと一七・六、一六・二という驚異的な伸びを見せたのである。もちろん平均でもセミナー前を大きく上回ったのはいうまでもない。

また、このとき記憶力の変化を試したこんな実験を行ったので、そちらの方も併せて紹介しておこう。それは十三枚二組（計二十六枚）のトランプのカードを長方形の形にランダムに配列し、一度に二枚ずつ開けながら何回ですべて開けられるかという「神経衰弱」というゲームを応用した実験である。その結果、やはりセミナーの前後で明らかな違いが出てきた。もともと回数の少ない人はそれほどの変化が見られないのだが、セミナー前に

四十回以上繰り返していた三名が、セミナー後には二十数回にまで減少させたのである。これは明らかに記憶力がアップした証拠ではなかろうか。

◉あなたをスーパーマンにする七つのアイテム

では、その「25の秘法」とは具体的にはどのようなものだろうか。残念ながら我々はここでその全貌を公表することはできない。なぜならその中身は秘儀であり、この種の秘儀は昔から口頭伝授で教えるのが習わしになっているからである。

その代わりといってはなんだが、「25の秘法」で身につけられる能力を簡単に紹介し、次の章でその能力のさらに詳しい説明、そして能力獲得のためのトレーニングの一部をお教えしよう。もどかしいかもしれないが、このプログラムは短期間にかなり高い効果を上げられるので、その背景にある理論を押さえていればトレーニングの一部だけでも必ずや期待どおりの成果が得られるに違いない。ぜひ試していただきたい。

それでは、まずはこのステップによって具体的にどのような能力を身につけることがで

きるのかを以下に列挙してみよう。

①やる気……能力覚醒のベースである。気力の充実が、次の段階、またその次の段階と常に上を目指す向上心の原動力となる。

②集中力……能力覚醒に絶対欠かせない必須アイテム。何をするにもこれがないと効果は半減してしまう。

③超記憶術……単なる記憶を超えた超記憶術。必要なときに必要なデータを取り出せる画期的な能力が身につく。

④知識を超えた智慧……単なるデータの丸暗記ではなく、それを立体的に組み立てることも、そこから全く新しい結論を導き出せるような柔軟な思考を獲得できる。

⑤発想法……ふつふつと頭の中からわき出るようなインスピレーションが、より効果的かつ効率的な方法論を生み出す。

⑥短眠……昔から「時は金なり」といわれるほど貴重な時間が、睡眠時間の短縮で有効に活用できる。もちろん自然に短くなっていくので心身への影響も全くないから大丈夫。

智慧
短眠
集中力
発想力
超記憶力
運
やる気

⑦運……これが「マハーヤーナ25の秘法」の最もユニークなポイント。自分の持っている運を一点に集中できるテクニックで、どんな願いでも必ずかなえることができる。

この「25の秘法」であなたは、これら七つのアイテムを手にすることになる。そして、この七つのアイテムが必ずやあなたの成功をサポートする秘密兵器になることは間違いない。大学受験において、その他各種の試験において、また、人生におけるここ一発の大事な勝負において、確実に実力以上の力を発揮して栄光を手に入れてほしいものである。

第二章

成功のための七つのアイテム

やる気

◉「やる気」で差がつく

何事においても成果を上げるためには、何を置いても「やる気」が大切である。これさえあれば少々能力が足りなくても、場合によっては何度か挑戦しているうちに一二〇パーセントの力を出して難関を乗り切ってしまうことだってあるのだ。あなたにだってそんな経験が一度や二度はあるのではないか。

「一回トライして駄目、二回トライして駄目、三回トライして駄目でもいいんだよ。なぜかというと一回目に全力でぶつかったならば、二回目は一回目ぶつかったところまではいけるだろう。そこからもう一歩、もう二歩の努力はできると思わないか。ということは、一回目駄目だったということは、二回目のための準備にはなっているよね、進むための。

ところがそこで無智が加わってくると、一回目駄目だからといって、もうその行為をしないんだよ。ここに大きな違いがあるわけだよね。だからポイントは駄目でもともと、つまり初めから破ることはできないということだ。しかし、破ることはできなくても全力でぶつかることが大切なんだということだ。」

かつて麻原尊師は弟子の質問に対してこう答えられたことがある。何度も何度も挑戦しているうちに壁は必ず破れるもの。結果が出ないのはちょっとばかりトライの回数が少なかった、つまりは、あきらめるのが早かったか、あるいはまだ全力を出し切っていないのか。楽によって結果は得られるわけがない。能力覚醒のスタートは、常に全力でぶつかる習慣づけから始めなければならない。

◉目的を明確に

とはいえ、目標が決まっていなければ全力でぶつかれるわけがない。「やる気」を出すためにも、まずは目的をはっきりさせようではないか。あなたの目標は「何が何でも東大

合格!」「目指せ早稲田!」か、それともとりあえずは「目標、学年一番!」か。「もう少し頭が良ければなぁ……」と漠然と考えるのは何も考えていない人よりは少しは見込みはあるが、本気で実現させるためにはやはり、自分の目的、欲求、夢、希望、願望をまずははっきりと認識させてしっかりと狙いを定めよう。

そして、それが終わったら今度は自分の行動と目標に向かっての行動を合わせる作業である。一つ一つの行動の目的をはっきりさせることで、目標に対する強烈な意欲がわき上がり、いつの間にか強い集中力、忍耐力、行動力まで身についてしまうはずである。

目標に向かって真っすぐに突っ走ろう。

◉否定的なことは考えるな!

行動の邪魔をするもの、それは否定的想念に他ならない。この否定的想念というのは動きを停止させるだけで、何も生み出そうとはしない。何の役にも立たないのである。この際、否定的想念などというものは徹底的に無視するのが得策である。

ところで、否定、肯定、そして現状満足のメリット、デメリットは、よくオウム真理教では三つの修行者のタイプの比喩によって表される。

すなわち、ここに軟弱な修行者、凡夫の修行者、真の修行者がいる。軟弱な修行者とは限界点まで来たときバックするタイプ、凡夫の修行者とは限界点まで来たときそこにとどまるタイプ、そして真の修行者とは限界点に来たときに形が崩れてでも突き進んでいくタイプである。この三人がそれぞれ十五分の集中しかできなかったとして、三時間を目標に精神集中の訓練を行ったら一体どうなるか。軟弱な修行者は「わたしは十五分の集中しかできない。よって修行はできないんだ」とあきらめる。凡夫の修行者は「わたしは十五分まではきちんと瞑想できる。しかし、これ以上やっても無駄である」と十五分でやめてしまう。そして、真の修行者は「十五分から先は集中できなくても、とにかく三時間はやり続けよう」と決められた三時間を努力し続ける。結果として、軟弱な修行者は否定的な心がどんどん増大し、凡夫の修行者は発展が見られず、そして、最後の真の修行者に至っては、自己の限界を破っていくからどんどん肯定的になっていくわけである。

さて、この例からも明らかなように、肯定的に考えて前進するならいつかは必ず壁を破るだろう。そして、否定的であったり、または現状に満足している限り、敗れる壁はいつまで経ってもそのままである。あなたの進むべき道はこれで決まっただろう。

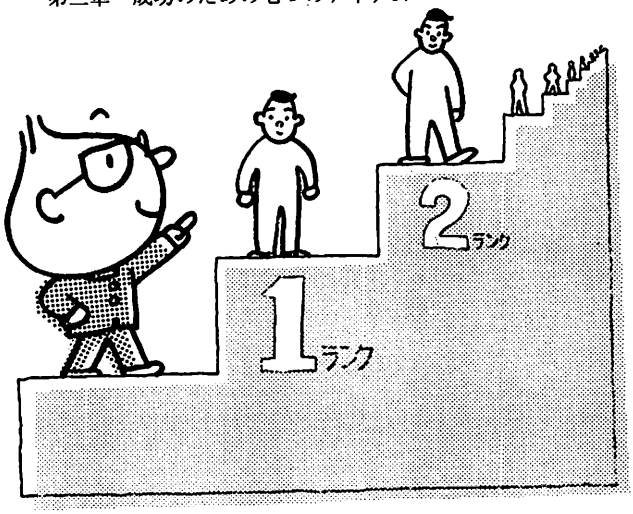
しかし、頭でわかっていてもなかなかうまくいかないから現実は厳しい。例えば、友人のE君のケース。

「わかってはいても、『俺はいくら英語をやってもできないんだ。英語は苦手だ』とつい思ってしまうんです。」

はっきりいって、この状態で英語力を向上させるのは至難の技である。まずはその苦手意識から克服していかなければならない。この苦手意識、ちょっとやそっとであなたから離れてくれないから困りものである。我々が普段使っている表層意識よりもっと深い深い潜在意識に根付いているのだから、ひたすら頭の中のデータを入れ替えるしかない。

「わたしは英語が好きだ。わたしは英語が大好きだ。好きだ……」

英語が好きになるような結果を出して自信を深めるまでは、ひたすらこれをやり続けて



意識を変える努力をするしかない。

◉二ランク上の人間を目標にせよ！

「酸素の薄いところで呼吸するときと、酸素が濃いところで呼吸するときと、どちらの方が楽だと思うか。当然、酸素の薄いときに呼吸をする方が苦しいはずだ。そうだね。

じゃあ、酸素の薄いときに呼吸をする訓練をしている者が、酸素の濃いときに入ったらどうなると思うか。呼吸が当然止まる。つまり、今あなた方は、ハンディキャップの修行をしていることになる。そして、いいか、これがヴァジラヤーナです。自分自身に負荷を

かけ、修行すること。これがヴァジラヤーナです。」（麻原尊師）

苦しみに積極的に取り組んでいき、苦悩に動じない心の状態、すなわち金剛のような心を作っていくこと、これがマハーヤーナ（大乗）の上に立脚するヴァジラヤーナ（金剛乗）の修行の目標の一つである。

それでは、これを自己の器の拡大に応用するとどうなるか。そこから「二ランク上を目指す」という発想が生まれてきた。自分より少しだけ優れた人を目標にすると、アラもよく見え見習う点もそれほど多くないから、どうしても甘えが出てきて心に緊張が保てない。ところが、二ランク上ならば、一見すると自分に比べてアラも少なく完璧なように見える。自分より何倍も自己を厳しく律して努力しているのだから当たり前である。

しかし、ここがポイントである。それでは二ランク上の人を今度は細かく観察してみたらどうかといえば、よくよく見れば多少のアラも見えてくる。自分の方が優れている点だって多分にあることに気付くだろう。だからこの二ランク上の人が目標として最高なのである。手の届かない完璧な存在に見えるようで、その実、頑張れば手が届くんだと思わせて

くれる。これなら「よし抜いてやろう！」と意欲もわくはずだ。

そうやって努力をしているうちに、気付いたときにはいつの間にか一ランク上のライバルたちは簡単に抜き去ってしまっているだろう。これがヴァジラヤーナの応用である。

◉願望成就の秘伝、「四如意足」

再びメンバーの一人の体験から――。どうしても東大に入りたかった彼は、入試までの最後の半年間、こんな努力をし続けたそうだ。

「絶対に合格しようと決意したその日から、この決意を忘れないように毎日思念しようと思って実行に移すようにしました。朝起きたとき『今日も東大合格のために頑張るぞ』と心の中で唱える。そして、夜には日記に『絶対、東大合格！』と何度も何度も書きなぐりました。さらに、この決意を固めるために、実際に東大まで行ってあこがれの安田講堂をバックに写真を撮って机の前に貼ったりもしました。

すると、不思議なことに合格に対する執念のようなものがふつふつわき上がってきたん

です。そして、気付いたときには、がむしゃらに勉強していたわけです。それまでは大事なときに『まあいいか』という曖昧な気持ちが出ていたのですが、毎日思念するようになってからはそういうのも全くなくなりました。」

実は、彼の行った努力こそ、釈迦牟尼が解脱へ至るステップとして説かれた願望成就の秘法、「四如意足（しにょいそく）」の応用なのである。もっとも、彼の場合は当時この四如意足の秘法を知るわけでもなく、その点は偶然の一致といえるだろう。それとも過去生において修行を行っていた記憶から、無意識のうちに実践していたのだろうか。

それはさておき、この四如意足は、決意、精進、思念、観慧（かんえ）の四つの段階からなる。決意とは対象に対する強い決意。そして次の精進は、今なしている努力をさらに充実し、未来においてまだできていない努力をしようとする思念する。その一方で、行なってはいけないものを断滅して、今やめられないものに関しては未来においてやめるように精進する。三番目の思念は「理にかなったこれだけの努力をしているのだから、願いがかなうのも当然である」とひたすら思念して、否定的想念を吹き飛ばす。そして、最後の観慧によって

現状を正確に把握し、修正を加えなければならないものは修正を加えながら実現に向かっていくわけである。この四つの実践を行なうならば、かなわない願いは一つもないというのが四如意足の考え方なのである。

四如意足は単純な教えに思えるが、一つ一つを検討すればわかるように大変理にかなった教えである。目指すべき夢に向かって、決意、精進、思念、観慧をしっかり行い、思いどおりの結論を得てもらいたいものである。

集中力

◉能力アップの絶対条件

《サクセスストーリー》　東京大学理科Ⅲ類合格のN・S君

「The sun rises in the east.（明日、太陽は東から昇る。）

これは未来の出来事であるが、英語表現では普遍的真理を表す現在時制をとる。同じくわたしの東大合格は、この『25の秘法』を知ったときから既に決定されていたといっても過言ではありません。

我ながら追い込みにおける粘り、集中力は驚異的だったと思います。十時間から十二時間連続で平然と机の前に座り、雑念もわかずにひたすら勉強し続ける。もともと記憶力には自信があったものの、驚異的な集中力の前でますます研ぎすまされ、最後は『忘れるの

が面倒だ』とでもいわんばかりの状態でした。実際問題、化学などは直前の三日で仕上げた状態ですから、これぐらい豪語しても嘘にはならないでしょう。

『25の秘法』を知ることができて大変ラッキーでした。」

例えばごくごく平均的なA君と、集中力にたけているB君の二人がそれぞれ一時間ずつ時間を有していたとしよう。もちろん二人の知能はほぼ同等レベル。この一時間を使って二人が英単語の記憶学習を行った場合、どちらの方がより多くの単語を自分のものにできるだろうか。

常識的に考えるなら、集中力にたけているB君の方が上だろう。そして、実際に実験を行ったとしても、よほどのトラブルがない限りやはりB君が上という結果が出るはずである。それは集中力が持つ、何かをなそうとするときに効率・効果の双方を高めるという性質からも明らかである。

しかし、そんなことは重々わかっているものの、いくら努力をしたところでなかなか集

中できないからつらい。もし一足飛びに集中力が身につく方法があるなら、「すぐにでも実践してみたい」というのが能力覚醒を強く望むあなた方の本音だろう。

実はそんな方法がここにある。

◉集中の敵、雑念とその克服方法

その前になぜ我々が集中できないのかを考えてみよう。我々の集中を妨げるものは雑念である。雑念の主要な要素は、いわゆる煩悩といわれるデータ。余計なデータを入れない努力をするだけで集中力に微妙に影響してくるから面白いものである。特に現代は、心をかき乱し、頭を無用に混乱・興奮させては雑念を生起させるデータが巷にあふれている。それらを無意識に取り入れていれば、本当に大事なことを集中持続して考えられないのも無理はないだろう。

ここから導き出される結論――。テレビ、マンガ、雑誌などをなるべく見ないことにしよう。今のマスコミが我々に与える情報は大別するとグルメ、スポーツ、セックスの三種

類。あなたの目標である能力覚醒とはほとんど無縁のものばかりである。一時の快楽に走って長年の夢を失っていいものか。まずは必要な情報以外は取り入れない努力をしようではないか。

もっとも、それでも以前ほどではないにしても、人間の雑念はなかなか収まってくれない。例えば、欲求、気になること、不安なこと、心配ごと、その他もろもろの雑念が集中を妨げる。それならこれら一つ一つを分析していこうではないか。貪欲さ、嫌悪、物事の本質がわからない無智、あるいは怒り、性欲、食欲、プライドとその裏返しの卑屈さ、権力

欲などなど……。よくよく考えてみれば、長い目で見ればくだらないとわかっているのに、一時の楽しみを追い求めるあまり、つい肯定してしまっているのではないか。

雑念とは結局、本質が理解できないために自分を不幸にするものである。それがわかったなら、早く離れるようにしよう。

◉雑念を乗り越える心構え

集中力の訓練をする際にどのような心構えで臨んだらいいのだろうか、あるいは、雑念を払うにはどうしたらいいだろうか。答えは一つ、「集中する対象から心を動かさないようにして、雑念は聞き流す」しかないのである。

例えば、心の中である言葉を唱え続けてみたとしよう。そのうちに必ず雑念やイメージがわいてくる。しかし、それを肯定してはいけない。これはあくまで詞章への集中なのである。雑念やイメージが現れてきても、ひたすら無視して自分の意識を詞章に集中し続ける。これを繰り返しているうちに、徐々に雑念やイメージに巻き込まれなくなっていくは

ずである。

これはいわば一瞬一瞬を集中する方法で、この実践により集中の仕方が体得できる。もちろん読書や学習だって同じだ。「一芸は多芸に通じる」ではないが、まずは自分に合った集中力の訓練を始めよう。

◉集中への道

精神集中というのは外側に向かうほど楽で、内側に向かうほど難しい。この原則に従って、以下のようにちょっとした集中訓練をやさしい順に並べてみた。もちろん個人によって差はあるが、おおむねこの順番で集中時間も短くなっていくようである。ここに紹介している考え方を参考に、自分のレベルに合った訓練方法を試してみてはいかがだろうか。

①身体を使って外界の対象に集中する――物をつくる。車を運転する。

②視覚と言葉を使って対象に集中する――声を出して本を読む（もちろん雑念を生起させるような内容の本では、逆効果になってしまうのはいうまでもない）。

③視覚を使って対象に集中する――絵画を見続ける。あるいは、ひたすら本を黙読する。
④言葉に集中――暗記したい英単語、あるいは詞章などを使って行う。
⑤身体と呼吸に集中――ヨーガのアーサナなどの体操を行う。
⑥呼吸――ヨーガの調気法などを行う。
⑦心の中で発する言葉に集中――内容としては④に同じ。
⑧身体と、心の中で発する言葉に集中――チャクラを開発するマントラ瞑想法（例えば、胸のアナハタ・チャクラに集中して心の中でマントラを唱えるといったようなもの）。
⑨心の中のイメージに集中――最初にテーマを決めておき、雑念を抑えながらそのイメージについて徹底的に集中する。
⑩心の中で思索について集中――最初にテーマを決めておき、その問題について徹底的に思索を続ける。
⑪仏教などでいうところの「無」「空」といったものに集中――内にも外にも集中する対象をつくらず、心を見つめる。このとき雑念に振り回されないようにし、しかも意識は

覚醒させておく。

◉集中力を増すトレーニング方法

一点に集中する最高のトレーニング方法として、ここではマントラ瞑想をお教えしよう。マントラとは日本語では「真言」「神言」などと訳されるもので、二つの大きな側面を持つ。一つは発音、つまりヴァイブレーションの持つ神聖さであり、もう一つはその言葉の持つ意味である。例えば「南無阿弥陀仏」という念仏があるが、これは正確に発音すると「ナマ・アミターバ」であり、その意味は「阿弥陀仏に帰依し奉ります」となる。しかし、ここまでわかってマントラを唱えている人が、一体何人いるのだろうか。これが日本に真の仏教が伝わらなかった不幸の一つである。

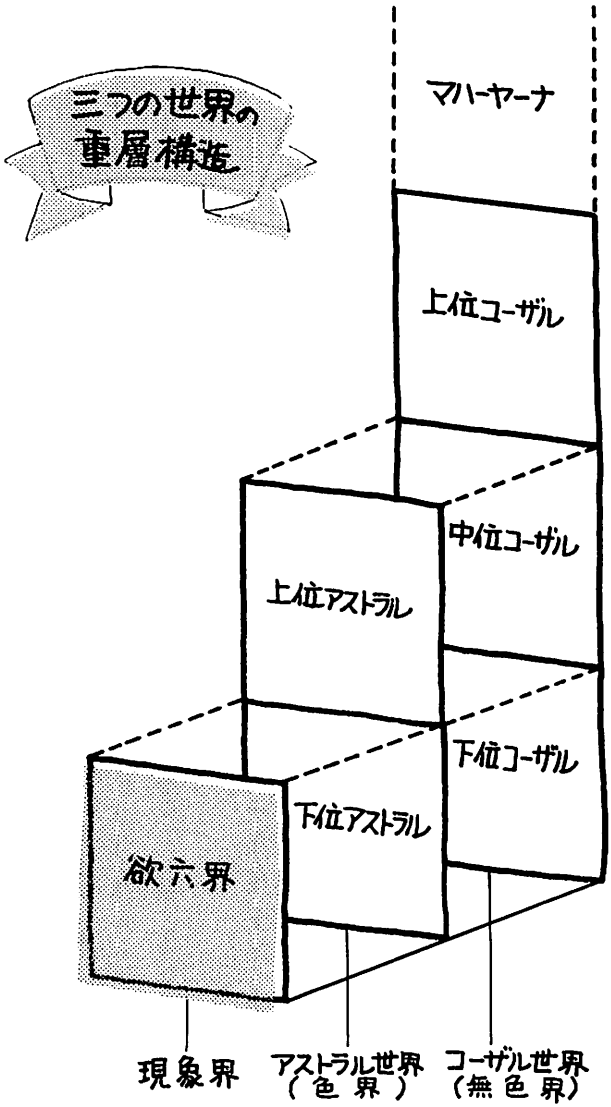
なぜ突然、こんな話を始めたかというと、実はマントラには単純に唱えることで集中力を増大する効果の他、我々の願いをかなえてくれる素晴らしい恩恵があるからだ。それはどういうことかというと、我々の住むこの世界とは違ったもう一つの世界、アストラル世

界にマントラの世界をつくり、集中の程度と心の透明さによって早い遅いの違いはあれ、十万回、百万回と唱えて思念しているうちに現象界に降りてきて現実化するわけである。例えば、「幸福になれますよ」という意味のマントラを唱え続けていれば、現実でも本当に幸福になれるということである。

もっとも、いきなりこんな話をされても、仏教、ヨーガの知識を全く持ち合わせていないあなたは面食らってしまうに違いない。そこで、ここで参考までに仏教、ヨーガに共通している宇宙観を紹介しておくことにしよう。

《問題の宇宙の構造であるが、これは三つの世界から成り立っている。三つの世界とは、現象界、アストラル世界、コーザル世界のことである。これはヨーガの言葉であるが、仏教用語でいえば、それぞれ欲六界、色界、無色界となる。

最初に挙げた現象界とは、今現在わたしたちが生きているこの世も含まれ、粗雑な物質でできていることから、粗雑な世界と呼ぶこともある。現象界は、さらに六つに分けられ、下からいうと、地獄界・餓鬼界・動物界・人間界・阿修羅界・天界となっている。

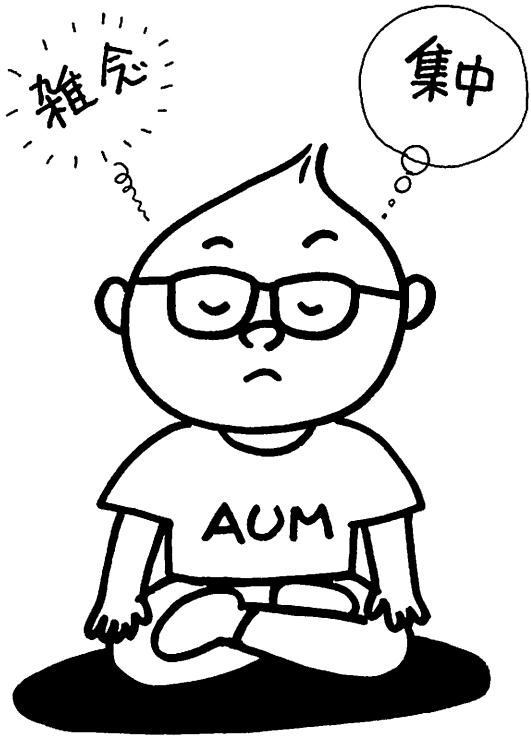

三つの世界の
重層構造
マハーヤーナ
上位コーザル
中位コーザル
上位アストラル
下位コーザル
下位アストラル
欲六界
現象界
アストラル世界
（色界）
コーザル世界
（無色界）

次のアストラル世界は、微細な物質でできた世界で、上位アストラル世界と下位アストラル世界に分かれ、両方ともさらに六つに分かれている。そのうちの下位アストラルの六つのパートが、現象界の地獄界・餓鬼界・動物界・人間界・阿修羅界・天界と重なっている。重なっているとは、通じ合っているという意味である。

さて、最後のコーザル世界であるが、ここは光と想念だけの世界である。上位・中位・下位と三つに分けられ、それぞれがさらに六つに分かれている。下位コーザル世界が現象界、下位アストラル世界と重なっており、中位コーザル世界が上位アストラル世界と重なっている。上位コーザル世界となると、他のどの世界とも重なっておらず、わたしはこれを純粋コーザル世界とも呼んでいる。上へ行くほど、透明な光が強くなり、光が情報として存在している。コーザル世界の上にマハーヤーナがある。》（『麻原彰晃の世界ＰＡＲＴ４真実！六道輪廻』オウム出版刊から）

歩いているとき、電車に乗っているとき、我々はどこにいようとマントラを使った集中訓練を行なうことができる。そして、眠気、あるいは雑念が生起する度にそれをはじき続

けてマントラに集中しているうちに、必ず集中力は伸びるに違いない。今日から早速試してみてはどうだろうか。



超記憶力

◉こんなに便利！　超記憶術

まずは立教大学のH・H君の報告から聞いていただきたい。

「そのときわたしは大学の試験のために勉強していました。しかし、その日はとても忙しくて、ノート十ページくらいをたったの一回、時間にしておよそ十五分くらいしか見れなかったのです。ところが、それだけでもスラスラと頭に入ってくるんです。で、試験の最中に記憶を探そうとすると、文字の書いてある写真のように頭の中に記憶が出てくるという感じで、自分のことながらビックリさせられました。」

同じようなことを我々のメンバーも経験していた。彼いわく、

「その感覚はまさしくビデオです。早送りもできるし巻戻しもできる。もちろん一時停止

も可能なんです。そう、わたし自身がまるでビデオになってしまったんです」。

例えば、「市民革命について述べよ」という問題があったしよう。すると次の瞬間、対応する教科書、問題集の該当部分が脳裏にくっきりとイメージされるのである。それはそれはヴィヴィッドであった。そして、そのイメージに集中していると、次に「市民革命の影響」という別のページが浮かぶのである。

こんな記憶力があったらもう怖いものはない。それだけであなたは明日から「天才」と呼ばれるようになるだろう。すべては思いのままである。

ところで、その昔、釈迦牟尼の高弟たちは、文字にすると何百冊にもわたる膨大な量になる教えを暗唱していたという。この超記憶術のルーツはそこにあるに違いない。

◉記憶の仕組み——ある実験結果から

被験者にいろいろな物が置いてある部屋に数分間入ってもらい、部屋から出た後にテーブルに置かれていた新聞に何が書いてあったか尋ねた。もちろん被験者は「記憶にない」

と答える。ところが、今度は被験者に催眠術をかけて聞いてみるとしっかりと覚えているのである。

次はペンフィールドという脳学者が行った有名な実験。手術のために脳を切開中、脳のある部分に電極を刺して電流を流してみたところ、被験者もすっかり忘れてしまっていた過去の体験が鮮明な五感の感覚を伴って再現された。そして、別の部位に刺すとやはり記憶の彼方にあった出来事がにおいや鮮明なイメージを伴って現れたそうである。

心理学の世界でも、長期記憶には無限のデータが入っていて、問題はいかにそれを取り出すかだけであるというのが定説になっている。そして、この説は我々に次のようなサゼッション（示唆）を与えてくれる。人間の記憶は無限であり、思い出す方法を身につければすべて再現可能である。それが潜在意識へアプローチをする修行である。例えば、オウムの修行の目的は顕在意識の働きを弱め、潜在意識の働きを活性化し、最終的には人間の心、意識、精神などをすべて知ることを目指している。理論からいっても長期記憶を自在に甦らせて利用することができても不思議ではない。

ところで、前項でも紹介したように世界の裏にはアストラル世界、そしてコーザル世界があるが、このうちコーザル世界はデータ、情報の世界といわれている。つまり、もしコーザル世界にアプローチできるなら、自己が経験した膨大なデータバンクから自在に情報を引き出すことができるはずなのである。先程述べた宇宙観からもこの超記憶術は十分説明されたわけだ。

◉超記憶術を身につけるトレーニング方法

ここでは記憶術をアップさせるトレーニング方法として、プラーナーヤーマ（調気法）

を紹介することにしよう。プラーナーヤーマというのは宇宙に満ちているプラーナ（生命エネルギー）を体内に取り入れて、逆に毒素を吐き出すというものである。実際にはこのプラーナーヤーマは、精神集中力を高める、ストレスを解消する、心身を健康にするなどの他、雑念の減少、霊的覚醒、そして能力覚醒面でも知能を高める、記憶力を高める、直感力を鋭くするなど様々な効果が認められているが、今回はとりあえず記憶力アップのトレーニング方法として紹介させてもらおう。

ところで、このプラーナーヤーマになぜこんなにも種々の効果があるのか。そのカギはクンバカ（保息）にある。すなわち呼吸を止めることで精神集中は高まり、これが記憶力、思考力にも影響してくる。肉体レベルでも、脳への血液量を増やし、大量の酸素が供給されるために脳の働きも活性化され、それがまた記憶力、思考力のアップに跳ね返るわけである。

呼吸を止めると酸素の供給がストップするように思えるだろうが、そうならないのが人体の神秘である。疑うのなら試しに限界まで呼吸を止めてみればわかるが、逆に頭に血が

上がり、顔が真っ赤になるのを確認できるだろう。深呼吸だけを繰り返したところでこうはならないから、やはりプラーナーヤーマの効果は絶大である。

一方、呼吸と心の状態には密接な関わり合いがあり、一般的に心が平安であれば呼吸も深く長く、心がざわついていれば呼吸は乱れ、浅く早くなるといわれている。そして、このプラーナーヤーマでは意図的に呼吸を深く長くしていくから、乱れた心を寂静の方向に持っていけるわけである。そこでフル回転した脳でストレスなどの原因を思索によって分解してしまえば心はますます安定し、能力覚醒を

図る上で最高の状態をつくり上げることができるだろう。

どうもわかりづらいようなので、もう少し医学的に説明してみることにしよう。現代人は少なからずストレスを感じているそうで、ストレス反応による全身への急激なエネルギー供給の結果、脳内に疲労物質である乳酸などが蓄積され、脳の活動が抑制されているのは万人の認める事実。つまり、頭の回転はストレスによって鈍くなっているわけである。これを解消するには、医学的には脳内に大量の酸素を送り込めばいいとされている。酸素によって疲労物質が分解され、脳内の働きが活性化されるからである。こう説明すればプラーナーヤーマがいかに素晴らしいトレーニング方法なのかが、よくご理解していただけるのではなかろうか。

☆基本呼吸法

①金剛座（正座）を組み、下腹部を引き締めて、両鼻孔から息を吐き出す。

②下腹を緩めながら息を入れ、次第に胸にまでいっぱいにする。胸にいっぱいになったら、

そのまま保息する。

③息を吸うのと同じ時間をかけて、胸、腹の順に息を吐き出す。

※注意……入息（息を吸う）保息（息を止める）と出息（息を吐く）の割合が絶えず一対一になるようにすること。入息の時間を延ばせるようになったら、それに合わせて出息の時間を延ばす。風邪などで鼻が詰まっている場合は、口を利用してもよいが、口を大きく開けないこと。

☆スクハ・プールヴァカ調気法

①金剛座を組む。

②下腹を引き締め、両鼻孔から息を吐き出す。

③右手の人差し指を眉間に当て、親指で右の鼻孔を押さえてふさぎ、左の鼻孔から息を入れる。入れた息は腹、胸の順に満たしていく。

④息が胸にまで十分に満たされたら、中指、薬指、小指で鼻孔を押さえてふさぐ。

⑤右鼻孔を押さえていた親指を離して、右鼻孔から静かに息を出していく。最後には、下腹を引きしぼるようにして息を出し切る。

⑥今度は右鼻孔から息を入れ、左から吐き出す。左右三十息ずつ、合計六十息行なう。

※注意……入息、出息の割合が一対一になるようにする。その後慣れてきたら少しずつ出息の時間を延ばしていき、入息、出息の割合が一対二になるようにもっていく。

☆ナディ・シュッディ・プラーナーヤーマ

①蓮華座を組む（あぐらのように座り、両方の足を交差させてそれぞれの足を反対の脚の太ももに乗せて、上半身を真っすぐに立てる座り方）。

②下腹を引き締め、両鼻孔から息を吐き出す。

③右手の人差し指を眉間に当て、親指で右の鼻孔を押さえ、左鼻孔からゆっくりと息を入れる。そのときには、息がスシュムナー管を通って尾てい骨のムーラダーラ・チャクラに届くような気持ちで行う（保息はしない）。

④次に中指と薬指で左鼻孔をふさいで、右鼻孔から息を吐く。その息がスシュムナー管を通って帰っていくような気持ちで行う。

⑤そのまま、右鼻孔から息を吸い、左鼻孔から吐く。このように左右交互に続ける。

※注意……回数は肉体的条件によって決める。

☆シャンムキ・レーチャカ・プラーナーヤーマ

①吉祥座で座る（ふくろはぎと太ももの間に両方の足をしっかりとはさんで、上半身を真っすぐに立てる座り方）。

②右手の人差し指を眉間に当て、右鼻孔を押さえて左鼻孔から息を吐き出す。このとき腹部をへこませて、横隔膜を引き上げるようにして息を吐き出すとよい。

③耳を親指で、目を人差し指で、鼻を中指で、口を薬指と中指でそれぞれふさぐ。

④ジャーランダラ・バンダ（のどの引き締め）をして、息を吐ききったまま、できるだけ長く保持する。このとき眉間に精神集中をしておく。

①息を吸うときは、左鼻孔だけ中指を離してゆっくりと行う。
②息を吸ったら、保息しないですぐに吐き出す。
③反対の鼻で同様のことを行い、自分の状態に応じて繰り返す。

☆ヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマ
①首と背中が真っすぐになるように気を付けながら、蓮華座を組んで座る。
②手のひらをひざに置き、眉間に精神を集中する。
③両鼻孔のみを使って素早く、かつ強く出入息を二十五回繰り返す。
④完全に息を吐き出した後、喉、肛門、おなかの順に引き締める。そのままの状態で限界まで保息する。
⑤我慢できなくなったら、おなか、肛門、のどの順に緩め、両鼻孔からめいっぱい息を吸う。
⑥その後、再び喉、肛門、おなかの順に締め付けを行い、限界まで保息する。

⑦苦しくなったら鼻から嘔吐するように息を吐き出す。
⑧②から⑦までを二十回繰り返す。
※注意……最初の出入息は一息一息めいっぱい行なう。②から⑦までの過程を一通り終えたら、そのままの姿勢で深呼吸などして呼吸を整えてから再び全力で行うやり方が効果的。主として排泄を司る下降のエネルギーを強引に上昇させる行法なので、身体、精神に大きな負担がかかる。行法終了後は十分に心身の疲れを癒すように気を付けるように。

☆ブラーマリー・プラーナヤーマ
①吉祥座で座る。
②右手の人差し指を眉間に当て、右の鼻孔を親指で閉じる。
③息が尾てい骨にまで達するような気持ちで、左鼻孔で息を吸う。
④しばらく保息する。
⑤ゆっくりと息を吐きながら、ハチの羽音のような音をハミングで出す。吐息は長ければ

長いほどよい。

◉付記――常識を超えた超記憶術（？）の話

記憶術の付録として一つ面白い話を紹介しておこう。先程コーザル世界のデータバンクから記憶を自由に引き出す「記憶の達人」の話をしたが、その上を行く強者が世の中には存在する。「記憶の超人」がそれである。この記憶の超人は自分の知らない情報でも周りの人から自由に仕入れてしまう。こうなるともう記憶力といえないかもしれない。しかし、周囲の人の記憶を利用するわけだから、超「記憶力」ぐらいに入れておけるだろう。

我々の間で起こった面白いエピソードを紹介しよう。コメンテーターはオウム真理教のマンジュシュリー・ミトラ正悟師。二年前、麻原尊師の次女、カーリー（クンダリニー・ヨーガの成就者で、名前は宗教名）の家庭教師をしていたときのこんな苦労話を語っている。

「一つ、本当に困ったことがあったんですよ。カーリーに漢字の書き取りの練習をさせて

いたんですがね、どうも彼女の様子が変なんです。というのは、一人でやるのを嫌がるんですね。実際、一人で宿題としてやらせますと、あまりできが良くないんですが、わたしと一緒にやると、とてもできがいいんです。なぜかなと思っていたんですがね。

実は、カーリーはわたしの心を読みながら答案を書いていたんですね。『今から読むからね』といって、わたしの心を読んで答案を書くのだから、たまったものではありません。思い浮かべた途端に書きますから、わざと答えから気持ちをそらしたりするのに苦労しましたね。」

もちろん、この超「記憶力」を使う場合、相手の持つ正しいデータを借りなければ全く意味がなくなってしまう。やはり他力本願を目指すよりは、自分のデータバンクに正しいデータを入れていく方が安全だろう。

知識を超えた智慧（ちえ）の獲得

◉知識と智慧の違い

仏教は数学である。仏教は科学である。突然こういわれてもあなたは面食らうに違いない。しかし、これは紛れもない事実である。なぜなら――数学とは数や図形などの裏に潜む法則性を探り出す科学ということができる。そして、その過程で基礎となるのは、観察力と洞察力、そして論理的思考力。これらの力はまさに仏教の悟りにおいて一番重要とされるもので、この三者の根底にあるものは完全なる一致を見るわけである。

もちろん、単なる知識や、その簡単な組み合わせしか必要ない大学受験レベルの数学において、ここでいう観察力、洞察力、あるいは論理的思考はそう重要性を感じられない。しかし、もしあなたの能力覚醒の目的が、受験勉強、そして大学での試験勉強を包含しな

がらも、最終的には最高峰、つまり数学者としての活躍まで夢見るのなら、これから話すことは大変重要なことである。なぜなら、これから話す創造的ヒラメキ、智慧というのは、数学者として独創的才能を発揮する上で絶対に不可欠となるからだ。

「この世を問わず、すべての世界を通して、最高の宝――それは『智慧』である。」

麻原尊師はかつて説法の中で智慧についてこう語ったことがある。ではこの智慧というのは一体どういうものなのか、その答えを知るために説法の続きを見てみよう。

「智慧とは、要するにわたしたちの心にいろいろへばりついている煩悩。例えば、嫌悪・貪り・無智、あるいは、性欲・食欲・プライド・卑屈さ・権力欲、あるいは、いろんな願望を成就して満足させる心――等々の色を一つ一つぬぐい去り、そして透明にした状態、この状態で現象を見極める状態、これが智慧である。

知識とは、あるカテゴリー、つまり範疇、例えば経営について、医学について、あるいは、他の武術や学問について、それがどのような構成となり、そして、どのようにしたら、その分野を多く自分のものにするかということを根本として作られた、要するに智慧と全

く逆の色なのである。

（中略）

例えば、二つのタイプを考えてみよう。この二つのタイプは、同じ事業をなしたと。一つは、ありのままにものを見つめていると。もう一つは、ひたすら知識を詰め込んだと。この前者は、一見事業に向かないかのように見える。しかし、実際は知識というものは、第三者が心の汚れを含みながら与えるデータであるから、当然メリットと、それから欠点であるディフェクトをそこで受けなければならない。

ところが、智慧によって現象を見つめる場合、例えば、今投資をすべき時期である。あるいは、今退くべき時期である。あるいは、今事業を拡大すべき時期である。あるいは、今事業を縮小すべき時期である。あるいは、今従業員を増大させるべき時期である。あるいは、今従業員を縮小すべきである。あるいは、この従業員は自分の所に置いて鍛えれば将来ものになる。あるいは、この従業員が入ることによって事業が衰退する——等の、いろいろな現象に対して、正しくものを見つめる力というものを得られるはずである。

ところが、逆に知識というものは、こういう従業員はこの会社に向いている。あるいは、こういう従業員は向いてない。あるいは、今の時代は投資をしても成功するから投資をしなさい。あるいは、今は投資をすべき時ではない——等々の、要するに流れている現象を、その点その点で止めて、それによって知識を与えると。ということは、この知識というものは、完全なるビハインド・タイム、つまり時代遅れなのである。

同じことが、例えば学問についてもいえる。ある人は一生懸命学校の学問を詰め込んで、知識優位になったと。もう一人の人は、少し学力は劣るかもしれないけど、例えば問題について十分に考え、検討し、そして問題を解く習性をつけたと。前者は一流大学、そして一流企業へと入るだろう。ところが後者は、一流大学には入らないかもしれないけど、少なくとも自分の経験した分野については、絶対の確信を持つであろう。

そして、世界史をひも解くと、エジソンにしろしかり、あるいは、ニュートンにしろしかり、あるいは、アインシュタインにしろしかり、すべてこの後者のタイプなのである。つまり、この世の中において、現象を見極めた人たちの得ていたものは、知識の具足では

なく、智慧の具足なのであるといわざるを得ない。」

この智慧と似たものに知能というものがある。知能とは一言でいえば「外的データを使いこなす力」となるが、智慧がベースとしているのは外的なものではなく「情報を超えた根源的なデータ」なのだから智慧というのはやはり知能よりも優れたものとなる。

もう一つ智慧の特徴を挙げておこう。智慧の獲得はまた、ヒラメキの獲得でもある。いろいろな情報があると、論理だけを抜き出すならどの結論にもなり得る。そこで特定の結論を選ぶにはヒラメキ、あるいは直感が必要になるわけだ。もちろんこのヒラメキ、直感というものは、外的なデータではなく根源的なデータをベースとしているわけだから絶対に間違いはない（もちろん世間で間違った価値観がまかり通っているなら、その答えは否定されるだろうが……）。早速今日から智慧の獲得を目指そうではないか。

◉頭脳を明晰にする

自分がものを考えるときのことを思い出してみよう。例えば、なぜ怒りが生起するのか

考えているところを想像してみようではないか。そのとき果たしてあなたは雑念なく集中し、論理的に考えることができるだろうか。

まず、いろんなデータがわっと出てくる。自分や他人が怒っている記憶、怒りが他人や自分に与える効果、その後に自分の中で生起する感情など、これらもろもろのデータを条件によって分類、分析する。あるいは曖昧な言葉を定義し、一つ一つ論理を進めていき、最終的に総合しようとする。ところが、そこに至るまでに一体どれだけの妨害を受けるのだろうか。調子よく思索を始めたとしてもいろんな感情や雑念に邪魔されて明瞭な思考状態はあっけなく崩れ、論理はどんどんそれていき、気が付くと別なことを考えている。この本を読んでいるほとんどの人が、三十分も集中できずにそんな状態に陥っているのではないか。

しかし、それに負けずに集中していると、少しずつだが思索力は増してくる。そして集中して思索できる時間が長くなればなるほど、頭に閃光が射して瞬時にそのときに必要な素晴らしい考えが思い浮かぶ、ヒラメキを何度も何度も体験できるようになる。そしてヒ

ラメキの質そのものも、徐々に高まっていくのである。

◉智慧の獲得の方法

「(智慧を磨くためには)、まず、徹底的に長く集中できなければならない。そして、長く集中した時間だけ思索ができなければならない。」(麻原尊師)

どうやら智慧の獲得は、まずは集中力を獲得しなければ始まりそうもない。つまり、智慧の獲得の前段階においてひたすら集中する訓練をする。プラーナーヤーマをやり続けることである。そうすれば必ずスーパーマンへの道は開けるはずである。

それでは、具体的にはどれぐらいの集中ができれば智慧が獲得できるのか？　とりあえずの目標は二時間である。

「努力をしなさい。努力をすることによって、心は集中することになる。そしてその集中を、できるだけ長く延ばしなさい。そして二時間、三時間、四時間と集中できるようになった段階で、一つ一つの問題に対して思索すればいい。そしてその後に登場する、いや現わ

れる一つ一つの新しいデータこそ智慧ということができるんだ。つまり、言い方を換えるならば、三分、五分ぐらいしか集中できなくて、あるいは二十分ぐらいしか集中できなくて、智慧は生じないといってもいい過ぎではない。」（麻原尊師）

早く二時間の集中を獲得し、スーパーマンになろうではないか。

発想の転換——方法論

◉あなたのやり方は間違っていないか？

俗に「学問に王道なし」といわれるが本当にそうだろうか。例えば、教科書を何ページか覚えるのに全文を書き写すのと同じ時間で何度も何度も繰り返し読むのとではどちらが効果的だろうか。結論からいえば、タイプによって違うが後者の方であろう。というのも、重要なポイントだけならともかく、全文を書き写すのは労力がかかり、無駄な部分が多いからだ。それなら何度も繰り返して読んだ方がいい。このように、同じ時間をかけながらも、その方法によって結果は全く違ってくるのである。

今まで我々が見てきた限りでは、成績の悪い人ほどやはり能率の悪い方法を採っている。同じ時間を使いながら損をしているのである。そして、成績が伸びない原因を「頭が悪い

からだ」と思い込んでしまっている。そうではない。それは単に方法論が間違っているだけなのである。あなたの場合は大丈夫だろうか。

そもそも勉強を苦痛と感じるのは、なかなか上達しないからに違いない。もしスイスイと成績が上がるようなら、精神的にも楽だし、だれだって勉強が楽しくなるはずだ。ここではいくつか具体的なアイデアを提供し、それをヒントに発想について学んでもらおう。

◉ちょっとした工夫でこんなにも違う1

まずはメンバーの一人が実際に行っていた「逆転式学習法」である。これは数学や理科の勉強法として有効である。まずはそのプロセスを簡単に紹介しておこう。

①詳しい解説付きの問題集を用意する。
②問題を読んで一分間だけ考える。
③その後、解けなくてもいいから、すぐに解説と解答を読んで解き方を覚え込む。
④今度は解答を隠して自力で解いてみる。このとき自分にとって簡単なもの、あるいは全

くわからないものだったら飛ばして次の問題に移る。

⑤再び覚えているかどうかを確認する。

※注意……だいたい十問を目安にして、三回ずつ繰り返す。

こんな方法を採ってみただけで、勉強の進み具合は全然違うだろう。普通はまず教科書を読んでから問題に移り、時間の許す限り難問に取り組むプロセスをたどるだろう。しかし、この方法は全く正反対。教科書→問題を見る→解答を見る、の全く逆をたどるのである。

ではなぜわざわざそんなことをするのか。ポイントは三つある。

①受験生には膨大な量の問題を解いている暇などなく、それよりも一問でも多くの問題と解答方法を覚え込んでいる方が効率的である。もっと詳しくいうなら、初めて見る問題にそんなに簡単に解答方法が見つかるわけでもなく、考えるより先にどう解くかを学ぶのが先決である。

②智慧者ならともかく、凡人レベルなら問題を解くのにエネルギーを浪費してしまい、解答を見て確認する段階でチェックがおろそかになってしまう危険がある。また、当然全エ

ネルギーを向けた「解けなかった」方法が記憶として強く残っているわけで、同じような問題を解くときに同じミスを繰り返す危険がある。

③いわば試験の前の準備段階で「問題が解けなかった」というデータを蓄積するのは自信の喪失になりマイナスである。

例えば、ここに数学の秀才がいたとしよう。そして、あなたにとって難問と思われる問題をスラスラ解いてしまった。それを見て「なんて頭のいい人、発想の豊かな人なんだろう」と羨望の眼差しで見つめるあなた。しかし、それは物事を正しく見ているとはいえない。なぜなら楽々問題を解く彼の姿からは、その問題は過去に経験、あるいは経験したものと類似した通過点としか思えないからである。もし本当に初めて挑戦する問題なら、いくら秀才とはいえ多少の試行錯誤はあるに違いない。

もちろん、未知の問題を解くチャレンジャー精神そのものは、能力覚醒を図る上で大いに歓迎されてしかるべきである。しかし、それは時間的な制約、あるいはある程度基礎を抑えてからの問題で、受験のように短期のうちに結果を出さなければならないものに関し

てはやむを得ないときもあるだろう。

◉ちょっとした工夫でこんなにも違う2

力試しに必ず受ける模擬試験。結果に一喜一憂するのもいいが、せっかく受けた受験の模擬体験を自己分析に使わない手はない。単純に苦手課目を確認するだけでなく、もう一歩進めて解けなかった問題、間違った問題のチェックもきちんとしておこう。そのときの分類は以下のようにきめ細かくやっておきたい。

①問題の意味がわからなかった
②別のやり方で行き詰まった
③未学習の問題
④計算ミスなどの単純ミス
⑤関係把握ミス、勘違い
⑥部分的にしか見ていなかったためのミス

⑦基本事項の度忘れによる失敗
⑧解法がわからなかった
⑨時間不足
⑩その他

このチェック項目に従って間違った部分を一つ一つフォローすることで、自分の欠点は徐々に埋められていくはずである。いくら結果が悪くても悲観する必要はない。要は本番でミスしなければいいのだから、むしろ欠点が見つかってよかったと前向きになろう。

そもそも試験というのは、いくつかの難問の他は、パターン化された問題がほとんどである。極論すれば、このパターン部分は記憶の再生にすぎないわけだから、経験を積み上げていくことでフォローできる。試験の本質を認識した上で解法パターンの漏れを極力少なくするような発想に基づく勉強法を考える努力が必要である。

◉ちょっとした工夫でこんなにも違う3

受験は「記憶力を試す試験」といわれるぐらい記憶力は重要な要素である。既に記憶力アップの方法はお教えしたが、ここではもう少しレベルを下げて即効性を求めた発想で考えてみよう。

エビングハウスの忘却曲線というのがある。これは人が意味のない一連のアルファベットの列を記憶したとき、時間とともに変化する再生率を表わしたもので、時間とともに記憶力が急激に下がっていく様子が描かれている。記憶の対象が意味あるものならそこまで極端でないが、時の流れとともに低下していくのは悲しい現実である。とはいえ、「覚えた端から忘れていく」では困りもの。先に紹介したように長期記憶の中から自由にデータを取り出せるならともかく、それがままならないならとりあえず対応策を考えなければなるまい。

記憶というのは忘却の彼方に消えてしまうものも多々あるが、その一方でいつでもすぐに引き出せるものもある。意識的にしろ無意識にしろ繰り返し反復しているものは、やはり脳に刻み込まれて定着するようである。実際のところ、エビングハウスの忘却曲線も反

復すればするほど曲線の低下の仕方が緩やかになる。

そこで単純に「反復しよう」と結論づけるのはちょっと浅薄ではなかろうか。というのも、反復するタイミングが早ければ早いで時間のロスになるし、遅ければ新たに記憶するのと同じ作業になってしまうからである。従って、タイミングとしては、意識上から消えかかるころが妥当だといえる。自分の傾向をつかみ、タイミング良く反復を繰り返すなら、「なんて自分は頭が悪いんだろう」などと嘆くことはなくなるだろう。

話のついでに、英語の勉強法についても一言述べておこう。一般的な勉強法としてはおおむね次のようなものが代表例として挙げられる。

①単語・熟語→カードを使う。棒暗記をする。
②英文解釈→辞書を使い自力で訳す。
③英文法→しっかり参考書を読んで問題にあたる。

しかし、①の棒暗記では記憶に残りにくく、小さなカードでは労力の割には情報量が少なさすぎる。②は辞書を使っても記憶に残る率は少なくて手間もかかるし、当然集中が途

切れるデメリットもある。そして、③は深く記憶に根づいていないのに考え出そうとするのはやはり無理があるだろう。これらのデメリットをヒントに独自の発想で効率的な勉強法を考えてみたらどうか。

◉観念の崩壊

我々が考え試していた勉強法に関する三例の発想に関してあなたはどのように感じたのだろうか。不備な点もあったろうが、これはあくまで自分の状態に合わせて考え出された発想なので、その点は控え目に見ていただきたい。

ところで、こういう発想をする上で一番大事なものは何か？　それは「観念の崩壊」なのである。例えばここに美人がいたとしよう。ところが、いくら自分が「こんなに美しい人は見たことがない」と思っていたとしても、これは他人が見ればどうかわからない。「どこにでもいるただの人」といわれてしまうことだってあるのである。なぜなら、この場合、美しいと感じるその背景にあるものが個人的経験、欲求、偏見などであって、判断

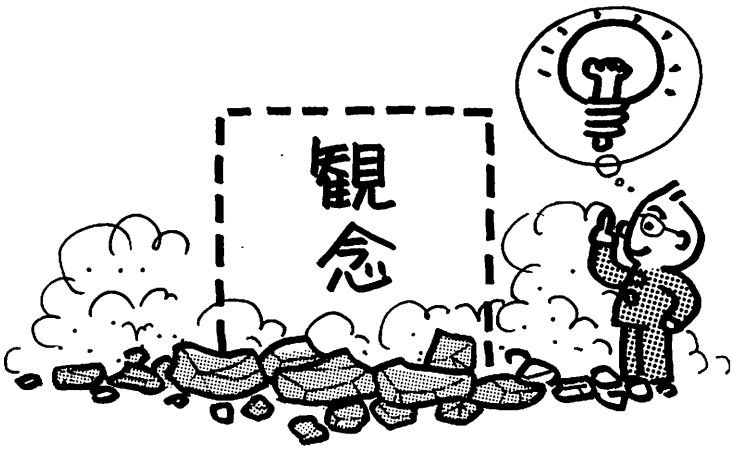
に基づくものが他人と全く違うなら、導き出される結論も異なって当然となる。

しかし、もしこのとき我々が一つの正しい公式を背景に考えるなら、当然、導き出される結論は一つになる。それが観念の崩壊、観念を捨てたありのままにものを見つめる姿勢である。そして、この対象をありのままに見て正確に認識することを心がけるなら、優れた発想も次々と生まれてくるだろう。観念を捨て対象をありのままに見るという姿勢がいかに大切か、おわかりいただけただろう。

◎発想法を身につける科学的なものの見方

例えば、「時間はどんな条件下でも等速度で流れる」といわれたとき、あなたはどのように答えるだろうか。

アインシュタインの相対生理論が世に出るまで、一般社会では時間や空間は絶対のものとされていた。そして、これは現在でも我々の偽らざる感覚である。時間はどんな状態にいようとも等速度で進行していると感じられる。だから、「時計が進行しているときでも、



時間の流れるスピードは一定であるとどうしてわかるの?」と聞かれても、「そんなの当然じゃないか」と答えるのはごく自然なことである。同様の観念に凝り固まった人たちが集まる日常生活の中では、めくじらを立てて争う内容でもあるまい。

ところが、これが物理学の世界では話は別である。「常識」というだけでは何の根拠にもならず、矛盾のない理論の裏付けと、実験による証明がなされない限り相手にもされない。科学の世界で最も必要なのは、観念、先入観といったものから自由な、ありのままにものを見ることができる姿勢なのである。

例えば、あなたは五〇度のお湯に対してどのような評価を下すだろうか。仮にこのお湯を使ってお茶を入れようと思っているなら「ぬるい」と答え、また、入浴しようと思っているなら「熱い」と答えるに違いない。しかし、もしあなたがありのままにものを見るならば正反対の結論を導き出すのではなく、五〇度のお湯は「五〇度のお湯」と判断を下すのが正しいものの見方である。

発想法を伸ばす正しいものの見方、それは減少をありのままに見つめる「科学的なものの見方」ということができる。

短眠

◉睡眠時間でこんなに差がつく

東大受験生に語り継がれている格言に「四当五落」という言葉がある。これは四時間睡眠の者は合格するが、五時間睡眠の者は落ちるという意味である。それほど受験生にとって時間は大切なのである。

一つ面白いデータを出してみたので参考にしてもらいたい。我々に与えられた時間は一日二十四時間。これは万人に平等に与えられている。ところが、この平等なはずの時間も睡眠の取り方いかんで大幅に変わってくる。例えば、一方で一日三時間しか睡眠を取らない人がいて、もう一方で一日八時間の睡眠を取っている人がいたとしよう。両者の差は一日あたり五時間。年間で計算してみると、五×三六五日＝一八二五時間で、なんとまるま

る七十六日間の差が生じてくる。十二カ月のうちの二カ月だから、これは驚異的な数字である。ちなみに、先程の格言、「四当五落」を数字に表してみると、年間でまるまる十五日間の差になる。こうやって数字になると、さすがに「たかが睡眠」などとあなどることはできない。

エジソンしかり、ナポレオンしかり、昔から短眠で有名な人たちの睡眠時間は三時間と決まっている。あなたも東大合格者たちのさらに上を行く三時間睡眠で、もっと時間を有効に使うように努力をしてみようではないか。

◉食事とストレスと睡眠の意外な関係

さて、短眠獲得のトレーニングに入る前に、まずは食事とストレスと睡眠の関係をお話ししておこう。食事を取ると消化活動が活発になるため血液が胃に集中するが、このときプラーナも胃に集中して消費される。その結果、十分な酸素、十分なプラーナが頭に行かなくなり、頭はボーッとして働かず、我々は眠気に襲われることになる。

とすれば、睡眠を減らすためにはどうするか。これはもう食事の量を減らすしかない。必要分以外は極力取らないようにすれば、おそらく自然と睡眠時間も減るだろう。昔から腹八分目といわれるが、頭を働かせるならば二分目、三分目の方がなおさらいいはずである。「仏典にこう書かれていますね。三食は獣の食事である。二食は人間の食事である。そして一食は聖者の食事であると。」（麻原尊師）

次はストレスの話である。心理学・精神医学を超えて二十世紀最大の思想・精神分析学を創始したジグムント・フロイトは夢を欲望の充足ととらえたが、ヨーガや原始仏教では

二千五百年前から似たような考えを採っている。すなわち、そもそも睡眠そのものが煩悩で、他の様々な煩悩を止滅させ「寝なかったら死んでしまう」という観念を取り除けば、最終的には眠りも不要であるという。事実、インドでは数十年も眠らないノン・スリーピング・ヨーギがいるそうだ。

「無理をして睡眠時間を落とすのではなくて、一生懸命修行なさって、その煩悩的なデータを消していくと。それをなさったら、自然と睡眠は減るはずです」（麻原尊師）

ちなみに、オウム真理教の修行者も極厳修行に入っている者は徐々にノン・スリーピングになっている。原始仏教の修行は神秘的だが、しっかりとした理論に裏付けられているから面白い。

◉短眠獲得のトレーニング

短眠獲得のためにはいろいろなトレーニング方法が考えられるが、ここではビバリータ・カラニーを紹介しておこう。これは「最高のアーサナの一つ」とされている行法で、短眠

の他にも、記憶力や思索力の向上など様々な効果が認められている。逆転のポーズで頭に血液を集めるから意識もクリアになるが、その一方で絶大な効果の反面、リスクも大きいから実践においてはそのことを頭に入れておいてもらいたい。

なお、行法終了後は続けて紹介したシャヴァアーサナをとって必ずリラックスを行うようにしてもらいたい。

☆ビバリータ・カラニー

①準備運動として、首を左右にゆっくりと三回ずつ回してよくほぐす。

②仰向けに寝て、腕は体の両側に伸ばし、手のひらは床に付ける。

③両脚をそろえ、ゆっくりと息を吸いながら上げていく。床と直角になったら息を止め、その姿勢を五～十秒間保持する。このとき足首には力を入れないようにする。

④息を吐きながら、上げたときの二倍の時間をかけて両脚をゆっくり下ろす。

⑤両脚が床に付いたら全身の力を緩めて少し休み、しばらくしてからもう一度③④まで行

う。

⑥今度は、両脚を頭の方に下ろし、床の上の手のひらに力を入れて息を吐きながら腰を床から上げていく。

⑦両手を腰に当てて支え、身体が〝く〟の字になるようにして、そのままの姿勢で一分間保持する。

⑧ゆっくりと息を吐きながら元の姿勢に戻り、シャヴァーアーサナ（後述）の姿勢で休む。休息時間は〝く〟の字の姿勢を保持した時間と同じかもしくは二倍の時間をかける。

※注意……⑦の姿勢の保持は、最初は一分から始めて一日に一分ずつ増やし、一カ月後には三十分になるようにする。休息は必ずシャヴァーアーサナの姿勢をとり、保持時間に応じて休息時間も伸ばしていく。

逆転している時間が長くなるにつれて腰や胃の痛みが出てくるが、これは生体反応が過敏になっているためなので我慢して続けること。

☆シャヴァアーサナ（屍のポーズ）

①仰向けになって足を十五度に開く。このとき腕は身体から少し離し、手のひらは上に向けて自然に床に置く。

②目を軽く閉じ、指先、足先から心臓へ向かっての弛緩を意識しながら、全身の力を抜いていく。

③全身を緩め、リラックスした状態でしばらくそのまま過ごす。

※注意……弛緩は、右足首→左足首→右ひざ→左ひざ→右股関節→左股関節→腰→右手首→左手首→右ひじ→左ひじ→右肩→左肩→首と頭→全身の順に軽く動かしてみるとリラッ

クスしやすい。また、どうしても無意識のうちに力が入ってしまう場合は、逆にその部分に力を入れて集中し、その後、一気に緩めるとよい。

なお、シャヴァーサナから戻るときは、両手両脚を曲げて妊婦のお腹の中の胎児のように丸くなった状態（仰向けのままで）になり、手足に力を入れてから一気に力を抜き、いったん①の状態に戻ってから起き上がるように。

◉ビバリータ・カラニーのもう一つの効果

――究極の睡眠有効利用法、〝睡眠学習〟（ある日の体験から）

ところで、ビバリータ・カラニーには短眠だけでなく、睡眠時間を有効に使うもう一つ別の恩恵があるようだ。以下はメンバーの体験から。

「指定席になっている最前列で講義を聴いているんですが、どうもキツネにつままれたような感じなんです。いつも滞りなく講義を聴いているはずなんですが、ときどきないんで

すよ……ノートが。きちんと書いていたはずなのに……。友人にノートを見せてもらったんですが、講義の内容もほとんど全部覚えてますし、そんなはずはないんですけどね……。

そこで友人何人かに『寝てたか?』って聞いてみたんです。すると『最前列だから逆に近過ぎて教授にはわからないみたいだけれど、確かにコックリコックリやっているのを見たことがある』という答えが返ってきました。……どうやら完璧な睡眠学習をマスターしてしまったようです。」

ここまで完璧ではないまでも、メンバーの中には夢の中で「問題を解くヒントとなる示唆を受けた」という人も多い。どういうことかというと、数学の問題を一生懸命考える→わからない→考えくたびれて眠る→すると起きた瞬間、問題が解けていた、というパターンである。そんなことを何度も何度も経験しているのである。眠りは潜在意識と関係しているといわれるが、潜在意識レベルで思考できるようになったのだろうか。

そういえば、科学者の中にも夢の中から偉大なる発見のヒントを受けた人がいる。化学者ケクレがそうである。彼はベンゼンの化学構造を夢の中で発見したときの模様を回想し

てこんなふうに語ったという。

「ウトウトするわたしの目の前を炭素原子が踊っていました。わたしは心の目で入り乱れる炭素原子を見たのです。長く一列に連なった原子。どれもみな動き回っており、蛇のように揺れたり、ひっくり返ったりしました。そしてその一匹の蛇が自分のしっぽをかみ、わたしの目の前であざ笑うかのようにくるくる回りました。わたしは稲妻に打たれたかのように目が醒め、それから夜明けまでかかって結果をまとめ上げました。」

また、同じようにアメリカの発明家、ハウはミシンの実用化についての示唆を夢から得ている。

能力覚醒においては、潜在意識に入っていくことで我々が得るメリットは大きい。夢の中で受験勉強を進めるのもいいが、いつかは世界的な大発見をしてもらいたいものである。

運

◉願望成就のエネルギー、功徳

この世の願いをかなえる根源的な力、それは「功徳」である。こんな言い方をしたところで、ほとんどの人はピンとこないに違いない。中には功徳という言葉すら知らない人もいるのではなかろうか。

功徳とは我々のエゴから離れた、いわゆる善い行ないということになる。ただ、難しいのは、ここでいう善し悪しが世間一般の道徳通念（もちろんその中にも正しいものもあるが）のような観念的なものではなく、例えば、原始仏教で説かれているような「真理の法則」にのっとって判断されるべき点である。

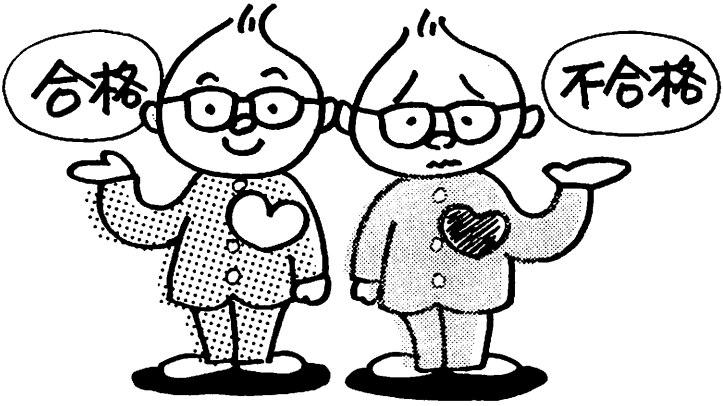
例えば、仏教には「八つの功徳」というものがある。この八つの内容は次のとおりであ

る。

①仏陀に対する帰依（帰依とは奉仕、布施、教えを広めるなど）
②仏陀の説かれた「真理の法則」の教えに対する帰依
③「真理の法則」を実践している集いに対する帰依
④生き物を殺さない慈しむ
⑤人に物を施し盗まない
⑥愛のない性的交わりをやめ、いかなる人とも心から和合する
⑦嘘、必要のない言葉、仲たがいさせる言葉、悪口をやめ、愛をもってすべての人に優しく語る
⑧心を乱すお酒、タバコなどをやめ、絶えず安定した優しい心を持って周りと和合する

ちなみにこの功徳というのは単なる観念ではなく、実際に物質的なエネルギーとしてコーザル世界に存在しているという。

「功徳というエネルギーは確かにあるんだよ。白い点として霊視することができる。きち



んとコーザル世界に存在しているね。」（麻原尊師）

そして、この八つの実践によって功徳を蓄え、あなたが望むものに一点に集中したら、必ずその功徳のエネルギーは願望した方向へと流れ、希望したとおりの結果を招くことになるだろう。

◉功徳を蓄える実践

ところで、「運」というのがこの功徳のエネルギー量に左右されるのはいうまでもない。その人がベースに功徳がない場合は願いもなかなかかなわず、全く運に見放された状態に

陥ってしまう。が、逆に功徳が備わっていれば、運にプロテクトされてラッキーな人生を歩めるというわけである。

もちろん、功徳のエネルギーによる幸運の現象化は、人によって多少の違いがあるのはいうまでもない。なぜなら、前述のようにこのエネルギーがコーザル世界に存在しているため、中間にあるアストラス世界の汚れのある人は願望に集中したとしても現象化が遅れる可能性があるからである。つまり、功徳のエネルギーの利用、すなわち運をアップする上でも、アストラル世界を浄化するような、例えば何度か取り上げてきた瞑想、思索が必要となる。

そして、もう一つ重要なのは功徳エネルギーの蓄積である。願望成就イコール功徳の消費とするなら、功徳を補わない限りいつかそのエネルギー量はゼロになってしまう。そうなったら大変である。功徳というのは次の生を決定するデータでもあるからだ。もし功徳切れのまま死んでしまったら、来世においてどんな悲惨な目に遭うかわかったものではない。先々のことを考えて、普段は浪費よりもむしろ蓄積に心を向けた方が得策である。

それでは功徳の蓄積のためにどのようにしたらいいのか。これは先程挙げた「八つの功徳」をひたすら実践するしかない。最低でも後半五つぐらいは確実に実践したいものである。

◉願望成就の秘法

しかし、「今回だけはどうしても確実に願望を成就させたい」と強く願ってやまないことが、長い人生のうちにはだれにでも一度か二度はあるはずだ。そんなときには一体どうしたらいいのか、これはもう〈やる気〉の項でも紹介した四如意足しかない。四如意足は先程も述べたとおり、決意、精進、思念、観慧の四段階からなる願望成就の秘法である。

まずは対象に対して強く決意する。例えば受験だったら「わたしは絶対に合格するんだ。絶対に合格するんだ」と毎日決意を続ける。そして次の精進の段階で、今なしていることをひたすらやり続け、一方で今まだなしていない未来に対して「将来、絶対こうやるんだ」と思念してそれに向かって精進する。また、同時になしてはいけないことをやめ、やめる

ことのできなかったことも未来においてやめられるように努力しようと考えひたすら実践する。次の段階では例えば、「これだけやってるんだから、必ず合格するんだ」と思念し続ける。そして、最後が観慧で、智慧によって現象をありのままに観察し、「これこれこういう部分が駄目だから、この部分をこうしていこう」と修正していく。この決意、精進、思念、観慧の四つの如意足を実践するならば、この現象において意にかなわないことは一つもないであろう。

この四如意足に功徳のエネルギーが加われば、まさに鬼に金棒である。

第四章

天才たちは25の秘法を知っていた!?

天才たちの共通項、「偏頭痛」

天才の天才たる要素には二つある。一つは徹底的な思索力、もう一つは豊富なヒラメキである。物事の本質に徹底的にこだわり続け、集中して思索し続けた歴史上の天才たち。その姿はあたかも解脱・悟りを目標に自己の本性に集中し続ける修行者たちのようでもある。おそらく歴代の天才たちも修行者たちと同じように、雑念、煩悩というのが人より少ないに違いない。そして、同様に物事の本質を直観的に把握していたのであろう。

もう一つ、天才たちと修行者を結ぶ面白い類似点がある。それがここで取り上げる「偏頭痛」である。この偏頭痛という病は欧米では千人いればおよそ数人かかるという病で、嘔気、下痢、めまい、蒼白などを伴い、光や騒音、振動で悪化するといわれている。この偏頭痛の初期症状がクンダリニーの覚醒状態と似ていることから、天才たちと修行者たち

ZUN
ZUN
ZUN
ZUN
ZUN
INK

の類似性が認められるのである。

電話の発明者のアレクサンダー・グラハム・ベル、天才音楽家フレデリック・ショパン、「進化論」でおなじみの科学者チャールズ・ダーウィン、イギリスの女流作家ジョージ・エリオット、精神学者ジグムント・フロイト、元アメリカ大統領トーマス・ジェファーソン、哲学者イマニュエル・カントにフリードリッヒ・ニーチェ、そして天才作家のエドガー・アラン・ポー、ルイス・キャロルなどなど、思いつくままに挙げてみるだけでそうそうたる名前が並ぶ。クンダリニーを覚醒し、あるいは「マハーヤーナ25の秘法」を手にしたあなたの名前が、いつかこの中に並ぶ日が来るのか?

科学者たちの秘密

◉ニュートンの場合

リンゴが落ちるのを見て万有引力を発見したとされるニュートン。彼の功績はこれだけにとどまらず、数学においては微分積分（微積分法）の父であり、天文学、物理学においても先駆的な発見を行ったまさに天才中の天才科学者だった。ちょっと科学に興味がある人なら、彼の残した功績がいかにすごいものか理解できるだろう。

ところが、このニュートンが一方で錬金術、神学、占星家の研究家であり、その人生においてむしろこちらの方に時間と力を注いでいたのはご存じだろうか。そんなニュートンの実像に光を当てた人間がいる。近代経済学の祖、ケインズがその人である。彼は六十五万語にもわたるニュートンの錬金術のメモを研究してこう言ったそうだ。

「神はこの世界の至るところに宇宙のなぞを解く手がかりを設けられておられる。それは奥儀に達した哲学者のみが宝探しで探り出すことのできる神秘的な手がかりで、純粋な思考を巡らせて初めてなぞが解けるというものだ。天にも、地上の物質にも、そうした手がかりは見いだせるはずであるが、それだけではなく、古代バビロニア人が残した暗号の啓示の中にも見いだすことができる。そうニュートンは信じていた。だからこそ錬金術のなぞ解きはニュートンにとって、何ら不思議なことではなかった。」

ケインズをして「最後の錬金術者」と言わせたニュートンは、瞑想と古代錬金術文書の研究によって自然の秘密を探ろうとしていたのである。ところで、錬金術とは古代エジプトに起こり、アラビアを通じてヨーロッパに伝わった化学技術で、卑金属の金・銀などの貴金属への変化、不老不死の万能薬の製出を試みたとされているもの。しかし、一方では人間を超え超人となるための術という説もあり、ニュートンのそんな一面は仏教、ヨーガの修行者を彷彿させるものがある。古代エジプト文明がクンダリニー覚醒の技法を持ち合わせていたという事実が、そのように推測させるのだろうか。

ちなみに、ニュートンは自ら「創造性の面で生涯最高のとき」といっている二十三歳から二十五歳までの一年半、ペストの大流行もあり故郷ウールスソープに帰り、部屋に閉じ込もり、あるいは中庭を歩きながらひたすら思索を行なっていたという。世俗から離れて思索をする様は、まるで出家修行者のように見えたに違いない。

◉ニコラ・テスラの場合

現実につくり上げたものと寸分違わぬものをイメージの世界で先につくり上げてしまう。まるで優れた瞑想家のような素晴らしいイメー

ジ力である。この類い稀な才能をいかんなく発揮して活躍したのは、アメリカの科学者ニコラ・テスラ。エジソンと同時代を生きた天才発明家である。

彼の代表的な功績である「交流モーターの発明」はまさに圧巻だった。友人のアニタル・シゲティとブダペスト公演を散歩しているときに、突然ひらめいたのである。

「心に浮かんでいる言葉をつぶやいていると、稲妻のようにあるアイデアがひらめき、一瞬のうちにすべてが明らかになった。そのイメージは素晴らしくシャープで、明確で、金属の石のように確固たる存在感があったので、わたしは友人のシゲティに『これがボクのモーターだ。そっちに向けるからよく見てくれよ』といったのである。そのときのわたしの感情はとても説明できない。……すべてを敵に回してでも手に入れたいと思っていた自然の神秘に偶然巡り合ったのかもしれない……。」

ちなみに、このとき彼の身体は左右に激しく揺れ動き、動きが止まるとトランス状態になって失神した、ということである。突き上げてくるクンダリニーのエネルギーが稲妻のごとく彼の脳細胞を刺激したのだろうか、あるいは、人並み外れた驚異的な精神集中の賜

物なのか……。

◉ベンジャミン・フランクリンの場合

雷の実験で知られるアメリカのベンジャミン・フランクリン。貧しい印刷工から身を起こして独力で勉学を続け、数々の実用的発明、そしてアメリカ独立に貢献した政治家としての顔を持つ多才なこの人物には、こんな面白いエピソードが残されている。一七三一年、当時二十六の彼はなんと自身で自分用の「十三の徳」、つまり戒律を作り、実践していたというのである。

この「十三の徳」とはすなわち次のとおりである。

①節制……頭が鈍るほど食べないこと。酔って浮かれ出すほど飲まないこと。

②沈黙……他人または自分自身の利益にならないことはしゃべらないこと。つまらぬ話は避けること。

③規律……自分の持ち物はすべて置くべき場所を決めておくこと。自分の仕事はそれぞれ

時間を決めてやること。

④決断……やるべきことは実行する決心をすること。決心したことは必ず実行すること。

⑤節約……他人または自分のためにならないことに金を使わないこと。すなわち、無駄な金は使わないこと。

⑥勤勉……時間を無駄にしないこと。有益な仕事に常に従事すること。必要のない行為はすべて切り捨てること。

⑦誠実……策略を用いて人を傷付けないこと。悪意を持たず、公正な判断を下すこと。発言する際も同様。

⑧正義……他人の利益を損なったり、与えるべきものを与えないで、他人に損害を及ぼさないこと。

⑨中庸……両極端を避けること。激怒するに値する侮辱を受けたにせよ、一歩その手前でこらえて激怒は抑えること。

⑩清潔……身体、衣服、住居の不潔を黙認しないこと。

⑪平静……小さなこと、つまり、日常茶飯事や、避け難い出来事で心を乱さないこと。

⑫純潔……健康、または子孫のためにのみ性の営みを行って、決してそれにふけって頭の働きを鈍らせたり、身体を衰弱させたり、自分自身、または他人の平和な生活や信用を損なわないこと。

⑬謙虚……キリストとソクラテスを見習うこと。

フランクリンは毎晩寝るときにこの戒律に反するような行為があったかどうかをチェックし、破戒をなした項目に対して検討を加え、大いに反省したという。その結果、チェック手帳に書き込まれる黒点は徐々に減っていったということだ。決意・精進・思念・観慧を利用した、まさに出家修行者並みの戒律の遵守である。

こんな彼のひたむきな姿勢が避雷針をはじめとする数々の実用的発明と、政治家としての周りへの信頼を生み出していったに違いない。後年、発明のかたわらアメリカ独立のために精力的に動いたフランクリンは、多くの人々に惜しまれながら八十四歳でその生涯の幕を閉じた。フランス革命の指導者であったオノレ・ミラボーは彼の死を悼んでこう記し

ている。

「ああ、雷と暴君とをともに苦しめる方法を知っていたフランクリンが亡くなった。」

アメリカが生んだマルチスター、ベンジャミン・フランクリン。彼こそ能力覚醒を目指すあなた方の目標であり、それはあなたの未来の姿なのかもしれない。

音楽家たちの不思議な感性（モーツアルト、チャイコフスキー）

これまでに何度か名前が出てきたアストラル世界。我々の住む世界の裏側にあるこの異世界の特徴をもう少し詳しく話すと、音とヴァイブレーションで構成されたこの不思議な世界には様々なメロディーが流れているという。しかも、アストラル世界のレベルに応じて流れているメロディーが異なるそうで、例えば麻原尊師などはこの異世界のうち高い世界の不思議なメロディーを再現する方法で何種類ものアストラル音楽を作曲している。一度聞いてみればわかるが、ゆったりとして心をなごませる名曲が多く、その質はかなり高レベルといえるだろう。

これは俗に「ナーダ音」としてヨーガの教典にも出てくる。このナーダ音は修行のレベルによって聞こえる音楽が異なり、最初はシンシンという音に始まり、徐々に鈴の音、い

ろいろな打楽器の音、爆発音などが聞こえてくるようになる。さらに修行が進むとパイプオルガンの音や雅楽器、笛の音なども聞こえてくるようになる。

歴代の音楽家たちを調べてみると、麻原尊師と同じように、どこからともなく流れてくる音楽を聞いてはそれを作曲に生かしている者が多いことに気付く。その代表がモーツアルトであり、ベートーベンである。

モーツアルトが自分の功績について語った言葉を紹介しておこう。

「わたしの楽想がどこからやってくるのか、自分でもよくわからない。ただ、だれからも邪魔をされないと、インスピレーションは際限なくわいてくる。それはだんだん形がついてきて、しまいには建物全体がくっきり浮かび上がるようである。」

また、別の場面で彼はこうも言っている。

「一人きりの孤独な状況で、気分の良いときに、最高のアイデアが、もっともふんだんに浮かんでくる。どこから、どう浮かんでくるのかわからないし、意図的にひねり出すこともできない。わたしはそういうアイデアがあるとうれしくなって覚えてしまい、それをい

ママー
ママーッ

つも口ずさんでしまう。

……わたしの魂は刺激され、邪魔さえなければ、アイデアが勝手に広がって、組織され、形成され、心の中で完成されてしまう。だからわたしはまるで絵や彫像を見るように、それらを見渡すことができる。そのプロセスはわたしにもわからない。ただ突然に聞こえてくるのだ……なんて素晴らしいことだろう。」

また、チャイコフスキーは六つのとき、よくこんなことを口走って激しく泣いて周りを困らせたそうである。

「音楽がボクの中にいて、眠らせてくれないんです。助けてください。」

こんなエピソードからも、音楽家たちの不思議な感性は、「マハーヤーナ25の秘法」と完全に一致していることがよくわかる。

支配者たちが求めていたもの（アレキサンダー大王、ナポレオン、ヒトラー）

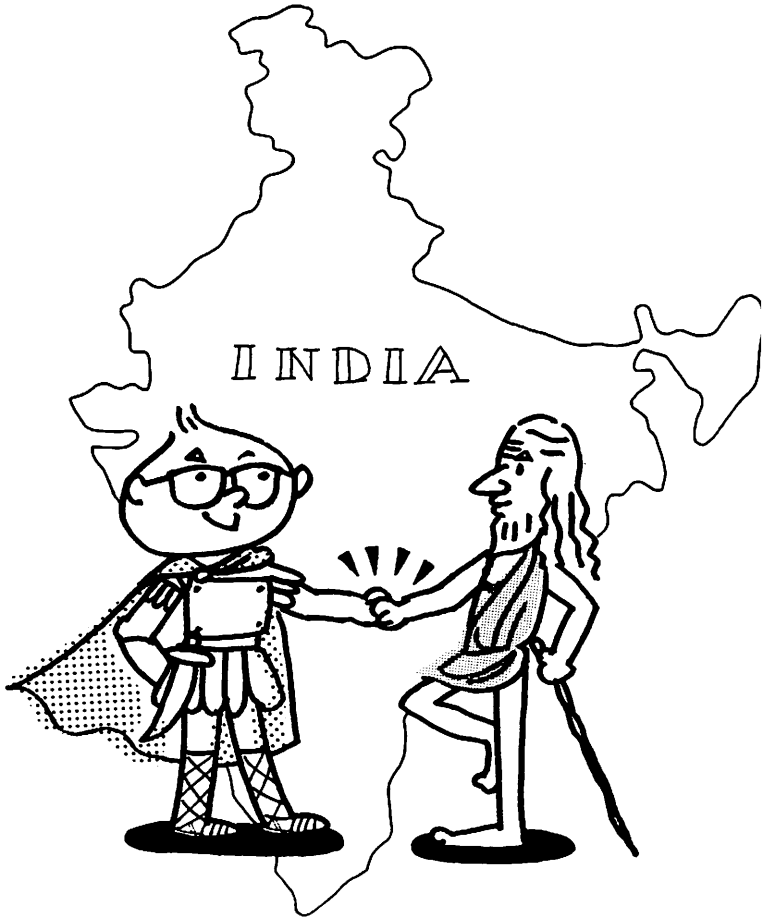
古代ギリシアの英雄、アレキサンダー大王の生涯はまさにドラスティックなものであった。少年期、偉大な科学者かつ哲学者であったアリストテレスに学んだ彼は、父マケドニア王フィリッポス二世の暗殺で、十二歳の若さで即位した。そして、全ギリシア連合軍を率いて東方遠征を行い、大国ペルシアを破って全西アジアを征服。ギリシア、エジプト、アジアにまたがる一大帝国を築いた。彼は兵の指揮に当たっては、重要作戦に際してはなんと自らが騎兵隊の先頭に立って突撃作戦を敢行した。十一年間の戦争で一戦局においても敗れたことがないというまさに無敵王だった。

しかし、この無敵王が関心を抱いていたことは、我々にとっても大変興味深いものだった。インド遠征に際して彼はインド哲学やヨーギ、聖者たちに深い関心を寄せ、彼らを招

いては熱心に交流を求めたことである。そして、交流を続けていくうちにやがて彼は一人の真のインド・ヨーギを自分のグル（霊的指導者）にすることに成功した。その人物の名はカルヤーナ（スワミ・スフィネス）といい、ギリシア人からはカラノスと呼ばれていた。

このカルヤーナにはものすごいエピソードが残っている。アレキサンダー大王に従ってペルシアに渡った彼は、あらかじめ言いおいた日にマケドニア全軍の面前で火葬用の薪の中に座り、自らその老いた身を焼いて肉体を脱したというのである。何の恐怖も見せずに炎の中で身動き一つせず生身を火葬している姿を見て、さすがの無敵軍の猛者たちも驚嘆したそうだ。ただ、この火葬に先立ってカルヤーナは親しかった一人一人と別れの抱擁を交わしたが、アレキサンダー大王にだけは「やがてバビロンでお目にかかりましょう」と語っただけだった。しかし、無敵王はやがてペルシャを引き上げてから一年後にバビロンで死を迎えることになるから、このインド・ヨーギのすごさがわかる。

それにも増して驚かされるのは、アレキサンダー大王の不可解な行動である。インドといえば当時のギリシアではだれ一人として注意を向けていなかった辺境の地である。しか


INDIA

も、「ギリシア文化こそ唯一の文化」の時代に、彼をそこまでしてインドに駆り立てたのは一体何だったのだろうか。そして、わざわざ聖者たちと交流を図り真のグル探しを行った理由は何か。三十にして大帝国を築いた無敵王の謎は深まる。

同じような例は他にもある。フランスの英雄ナポレオンと、ドイツの生んだ超ミステリアス人物ヒトラーがそれである。ナポレオンはその生涯においてエジプトに強い関心を示し、主たる目的はイギリス軍との戦いであったとはいえ自ら足を運んだこともある。また、未来予知能力を有していたといわれるヒトラーはエジプト、そしてチベットに強い関心を示して調査団を派遣している。彼ら三人に共通しているのは、古代の謎に強い関心を求めていたこと。権力者たちの求めていたものは一体何だったのだろうか。それは古代の叡智、「マハーヤーナ25の秘法」なのではなかろうか。

エピローグ
覚醒のときはいま！

自己の内側に秘められている素晴らしい潜在性のほんの数パーセントも引き出せずに悩んでいるあなたへ――。

今回我々が解明した「能力覚醒の秘法」（＝「マハーヤーナ25の秘法」）はいかがだったでしょうか？　第二章でもお話ししたように、「25の秘法」が秘儀に属するため全貌まで明らかにできなかったのは残念だが、断片的とはいえ、ヨーガ、原始仏教をはじめとする「真理の法則」の持つ驚くべき力に触れ、あなたの興味はますます膨らんでいるに違いない。実際問題、「25の秘法」のほんの一部を利用しただけで、「やる気」「集中力」「超記憶力」「知識を超えた智慧」「発想法」「短眠」「運」など魅力あるアイテムが容易に手に入るのだから、既にトレーニングを始めて相応の結果を得ているあなた自身、あまりの効果にびっ

くりさせられているのではなかろうか。

しかし、本来はそんなことでいちいち驚いていてはいけない。なぜなら先程も述べたとおり、ここに紹介したのは「25の秘法」のほんの一部なのである。そのすべてを駆使したときの能力の覚醒はこの比にあらず。「25の秘法」で能力覚醒がフル回転で進んだとき、まさにあなたは人間を超えた存在、スーパーマンとして生まれ変わることができるだろう。

そして、我々はここに、あなた方がスーパーマンとして生まれ変われるような素晴らしいチャンスを用意した。それがオウム真理教「能力覚醒コース」である。この「能力覚醒コース」では今回紹介できなかった「マハーヤーナ25の秘法」のありとあらゆるすべての奥儀を伝授。さらに、短期間で最も効果が上がるように作成されたプログラムに基づき、各種の行法に熟達した指導員が懇切丁寧に指導する形を採用している。具体的には①経典②マンダラ瞑想法③仏教的実践④プラーナーヤーマ⑤マントラ――の五つの行法が基本で、これにより「一度覚えたら忘れない超記憶術」「何時間でも途切れない集中力」「鋭いインスピレーション」「卓越したインスピレーション」「いかなる場合でも動じない強靭な精神

力」「一日三時間の短眠」「土壇場での頼みの綱、最強の運」どが確実に身につくだろう。

あなたの能力を覚醒させる最高のチャンスがここにある。そのチャンスを生かすも殺すも、すべてはあなた次第である。

※「能力覚醒コース」に関するお問い合わせは、最寄りのオウム真理教道場（巻末の各本支部案内を参照）までお願いします。

参考資料

潜在性相応（根相応）

インドリア・サンユッタ

INDRIYA-SAMYUTTAM.

Chapter I. Suddhika-vaggo pathamo.

1. (1) *Suddhikam.*

1—2. Sāvatthiyaṃ. Tatra kho Bhagavā etad avoca:

3. Pañcimāni bhikkhave indriyāni katamāni pañca. Saddhindriyam viriyindriyam satindriyam samādhindriyam paññindriyam. Imāni kho bhikkhave pañcindriyāni ti.

2. (2) *Sota* 1.

3. Pañcimāni bhikkhave indriyāni katamāni pañca. Saddhindriyam viriyindriyam satindriyam samādhindriyam paññindriyam.

4. Yato kho bhikkhave ariyasāvako imesaṃ pañcannam indriyānaṃ assādañca ādīnavañca nissaraṇam ca yathābhūtam pajānāti ayam vuccati bhikkhave ariyasāvako sotāpanno avinipātadhammo niyato sambodhiparāyano ti.

3. (2) *Sota* 2.

3. Pañcimāni bhikkhave indriyāni katamāni pañca. Saddhindriyam pe paññindriyam.

4. Yato kho bhikkhave ariyasāvako imesaṃ pañcannam indriyānaṃ samudayañca atthagamañca assādañca ādīnavañca nissaraṇañca yathābhūtam pajānāti ayam vuccati bhikkhave ariyasāvako sotāpanno avinipātadhammo niyato sambodhiparāyano ti.

4. (4) *Araham* 1.

2. Pañcimāni bhikkhave indriyāni katamāni pañca. Saddhindriyam pe paññindriyam.

3. Yato kho bhikkhave ariyasāvako imesaṃ pañcannam indriyānaṃ assādañca ādīnavañca nissaraṇañca yathābhūtam viditvā anupādā vimutto hoti ayam vuccati bhikkhave arahaṃ khīṇāsavo vusitavā katakaraṇīyo ohitabhāro anuppattasadattho parikkhīṇabhavasaṃyojano sammadaññā vimutto ti.

5. (5) *Araham* 2.

2. Pañcimāni bhikkhave indriyāni katamāni pañca. Saddhindriyam pe paññindriyam.

3. Yato kho bhikkhave bhikkhu imesaṃ pañcannam indriyānaṃ samudayañca atthagamañca assādañca ādīnavañca nissaraṇañca yathābhūtam viditvā anupādā vimutto hoti ayam vuccati bhikkhave bhikkhu arahaṃ khīṇāsavo samadaññā vimutto ti.

6. (6) *Samaṇabrahmaṇā* 1.

2. Pañcimāni bhikkhave indriyāni katamāni pañca. Saddhindriyam la -pe paññindriyam.

3. Ye hi keci bhikkhave samaṇā vā brāhmaṇā vā imesaṃ pañcannam indriyānam samudayañca assādañca ādīnavañca nissaraṇañca yathābhūtam nappajānanti na me te bhikkhave samaṇā vā brāhmaṇā vā samaṇesu vā samaṇasammatā brāhmaṇesu vā brāhmaṇasammatā na ca

panete āyasmanto[1] sāmaññattham vā brahmaññattham vā diṭṭheva dhamme sayam abhiññā[2] sacchikatvā upasampajja viharantī[3]ti.

4. Ye ca kho keci[1] bhikkhave samaṇā vā brāhmaṇā vā[2] imesam pañcannam indriyānam samudayañca atthagamañca assādañca ādinavañca[3] nissaraṇam ca yathābhūtam pajānanti[4] te kho me[5] bhikkhave samaṇā vā brāhmaṇā vā samanesu ceva[7] samanasammatā brāhmaṇesu ca[7] brāhmaṇasammatā te ca panāyasmanto[8] sāmaññattham ca[7] brahmaññattham ca[7] diṭṭheva dhamme sayam abhiññā[9] sacchikatvā upasampajja viharanti[10]ti.

7. (7) *Samaṇabrahmaṇā* 2.

3. Ye hi keci bhikkhave samaṇā vā brāhmaṇā vā saddhindriyam nappajānanti saddhindriyasamudayam nappajānanti saddhindriyanirodham nappajānanti saddhindriyanirodhagāminipaṭipadam nappajānanti[1] pa [pe][2] Viriyindriyam nappajānanti[3] pa [pe][4] Satindriyam nappajānanti[5] Samādhindriyam nappajānanti[6] Paññindriyam nappajānanti paññindriyassamudayam nappajānanti[7] paññindriyanirodham nappajānanti paññindriyanirodhagāminipaṭipadam nappajānanti[8] na me te bhikkhave samaṇā vā brāhmaṇā vā samanesu ceva[9] samaṇasammatā brahmaṇesu ca[9] brāhmaṇasammatā[10] na ca panete āyasmantā sāmaññattham vā brahmaññattham vā diṭṭheva dhamme sayam abhiññā[11] sacchikatvā upasampajja[12] viharanti[13]ti.

4. Ye hi[1] keci bhikkhave samaṇā vā brāhmaṇā vā saddhindriyam pajānanti saddhindriyasamudayam pajānanti saddhindriyanirodham pajānanti saddhindriyanirodhagāminipaṭipadam pajānanti[2] Viriyindriyam pajānanti[3] pe[4] Satindriyam pajānanti[5] samādhindriyam pajānanti[6] pa [pe][7] paññindriyam pajānanti paññindriyasamudayam pajānanti[8] paññindriyanirodham pajānanti[9] paññindriyanirodhagāminipatipadam pajānanti[10] te kho pana[11] me[12] bhikkhave samaṇā vā brāhmaṇā vā samanesu[13] ceva[14] samanasammatā[15] brāhmaṇesu ca[16] brāhmaṇasammatā[17] te ca panāyasmanto[18] sāmaññattham ca brahmaññattham ca diṭṭheva dhamme sayam abhiññā[19] sacchikatvā upasampajja viharanti[20]ti.

8. (8) *Daṭṭhabbam.*

2. Pañcimāni bhikkhave indriyāni[1] katamāni pañca[2]: Saddhindriyam[3] la [pe][4] paññindriyam[5].

3. Kattha[1] ca bhikkhave saddhindriyam daṭṭhabbam[2]? Catusu sotāpattiyaṅgesu[3][4]: ettha saddhindriyam daṭṭhabbam[5].

4. Kattha[1] ca bhikkhave viriyindriyam daṭṭhabbam[2]? Catusu sammapadhānesu[3] ettha viriyindriyam daṭṭhabbam[4].

5. Kattha[1] ca bhikkhave satindriyam daṭṭhabbam[2]? Catusu satipaṭṭhānesu[3] ettha satindriyam daṭṭhabbam[4].

6. Kattha[1] ca bhikkhave samādhindriyam daṭṭhabbam[2]? Catusu jhānesu[3][4] ettha samādhindriyam daṭṭhabbam[5].

7. Kattha[1] ca bhikkhave paññindriyam daṭṭhabbam[2]? Catusu ariyasaccesu[3] ettha paññindriyam daṭṭhabbam[4].

8. Imāni kho bhikkhave pañcindriyāni[1]ti.

9. (9) *Vibhaṅga* 1.

2. Pañcimāni bhikkhave indriyāni[1] katamāni pañca[2]: Saddhindriyam[3] la [paññindriyam][4].

3. Katamañca bhikkhave saddhindriyam[1]? Idha bhikkhave ariyasāvako saddho hoti[2] saddahati tathāgatassa

bodhim: Iti pi so Bhagavā arahaṃ sammāsambuddho vijjācaraṇasampanno sugato lokavidū anuttaro purisadhammasārathi satthā devamanussānaṃ buddho bhagavā ti: Idam vuccati bhikkhave saddhindriyam.

4. Katamañ ca bhikkhave viriyindriyam: Idha bhikkhave ariyasāvako āraddhaviriyo viharati akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya kusalānaṃ dhammānaṃ upasampadāya thāmavā daḷhaparakkamo anikkhittadhuro kusalesu dhammesu: Idam vuccati viriyindriyam.

5. Katamañ ca bhikkhave satindriyam: Idha bhikkhave ariyasāvako satimā hoti paramena satinepakkena samannāgato cirakatam cirabhāsitam pi saritā anussaritā: Idam vuccati bhikkhave satindriyam.

6. Katamañ ca bhikkhave samādhindriyam: Idha bhikkave ariyasāvako vossaggārammaṇaṃ karitvā labhati samādhim: labhati cittassa ekaggatam: Idam vuccati bhikkhave samādhindriyam:

7. Katamañ ca bhikkhave paññindriyam: Idha bhikkhave ariyasāvako paññavā hoti: Udayatthagāminiyā paññāya samannāgato ariyāya nibbedhikāya sammādukkhakhayagāminiyā: Idam vuccati bhikkhave paññindriyam.

8. Imāni kho bhikkhave pañcindriyāni ti.

10. (10) *Vibhaṅga* 2.

2. Pañcimāni bhikkhave indriyāni katamāni pañca saddhindriyaṃ la -pe paññindriyam.

3. Katamañ ca bhikkhave saddhindriyam:

Idha bhikkhave ariyasāvako saddho hoti saddahati tathāgatassa bodhim: Iti pi so Bhagavā pe satthā devamanussānaṃ buddho bhagavā ti: Idam vuccati bhikkhave samādhindriyam.

4. Katamañca bhikkhave viriyindriyam:

Idha bhikkhave ariyasāvako āraddhaviriyo viharati akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya kusalānaṃ dhammānaṃ upasampadāya thāmavā daḷhaparakkamo anikkhittadhuro kusalesu dhammesu: so anuppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ anuppādāya chandaṃ janeti vāyamati viriyam ārabhati cittam pagganhāti padahati uppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ pahānāya chandaṃ janeti vāyamati viriyam ārabhati cittam pagganhāti padahati anuppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ uppādāya chandaṃ janeti vāyamati viriyam ārabhati cittam pagganhāti padahati uppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ ṭhitiyā asammosāya bhiyyobhāvāya vepullāya bhāvanāya pāripūriyā chandaṃ janeti vāyamati viriyam ārabhati cittam pagganhāti padahati: Idam vuccati bhikkhave viriyindriyam.

5. Katamañca bhikkhave satindriyam:

Idha bhikkhave ariyasāvako satimā hoti paramena satinepakkena samannāgato cirakatam pi cirabhāsitam pi saritā anussaritā: so kāye kāyānupassī viharati pe vedanāsu citte dhammesu dhammanupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ: Idam vuccati bhikkhave satindriyam.

6. Katamañca bhikkhave samādhindriyam:

Idha bhikkhave ariyasāvako vossaggārammaṇaṃ karitvā labhati samādhim labhati cittassa ekaggatam: So vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkaṃ savicāraṃ vivekajaṃ pītisukhaṃ pathamajjhānaṃ upasampajja viharati vitakkavicārānaṃ vūpasamā pe dutiyaṃ jhānaṃ tatiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati: Sukhassa ca pahānā dukkhassa ca pahānā pubbeva somanassadomanassānaṃ atthagamā adukkhaṃ asukhaṃ upekhāsatipārisuddhiṃ catutthaṃ jhānaṃ upasampajja viharati: Idam vuccati bhikkhave samādhindriyam.

7. Katannaṃ ca bhikkhave paññindriyaṃ‖

Idha bhikkhave ariyāsāvako paññavā hoti udayatthagāminiyā paññāya samannāgato ariyāya nibbedhikāya sammādukkhakkhayagāminiyā so Idaṃ dukkhanti yathābhūtam pajānāti Ayam dukkhasamudayo ti yathābhūtam pajānāti pe Ayaṃ dukkhanirodhagāminipatipadā ti yathā bhūtam pajānāti‖

8. Idaṃ vuccati bhikkhave paññindriyaṃ imāni kho bhikkhave pañcindriyāni ti‖

Suddhikavaggo[2] pathamo‖
Tassuddānaṃ‖

Suddhikañ ceva[3] dve Sotā
Arahantā[4] apare duve[5]
Samaṇabrāhmaṇā[6] Daṭṭhabbam[7]
Vibhaṅgā[8] apare duve[9] ti‖

Chapter II. Mudatāravaggo dutiyo.

11. (1) *Paṭilābho.*

2. Pañcimāni bhikkhave indriyāni Katamāni pañca Saddhindriyaṃ la -pe paññindriyaṃ‖

3. Katamañca[10] bhikkhave saddhindriyaṃ

Idha bhikkhave ariyasāvako saddho hoti saddahati Tathāgatassa bodhiṃ Iti pi so Bhagavā arahaṃ sammāsambuddho pe satthā devamanussānam buddho bhagavā ti‖ Idam vuccati bhikkhave saddhindriyaṃ‖

4. Katamañca bhikkhave viriyindriyaṃ‖

Yaṃ kho bhikkhave cattāro sammappadhāne ārabbha viriyam paṭilabhati‖ Idaṃ vuccati bhikkhave viriyindriyaṃ‖

5. Katamañca bhikkhave satindriyaṃ‖ Yaṃ kho bhikkhave cattaro satipaṭṭhāne ārabbha satim paṭilabhati‖ Idaṃ vuccati bhikkhave satindriyaṃ‖

6. Katamañca bhikkhave samādhindriyaṃ‖

Idha bhikkhave ariyasāvako vossaggārammaṇaṃ karitvā labhati samādhiṃ labhati cittassa ekaggataṃ‖ Idaṃ vuccati bhikkhave samādhindriyaṃ‖

7. Katamañca bhikkhave paññindriyaṃ‖

Idha bhikkhave ariyasāvako paññavā hoti udayatthagāminiyā paññaya samannāgato ariyāya nibbedhikāya sammādukkhakkhayagāminiyā‖ Idaṃ vuccati bhikkhave paññindriyaṃ‖

8. Imāni kho bhikkhave pañcindriyāni ti‖

12. (2) *Saṅkhitta* 1.-

2. Pañcimāni bhikkhave indriyāni katamāni pañca Saddhindriyaṃ la -pe paññindriyaṃ‖ Imāni kho bhikkhave pañcindriyāni‖

3. Imesaṃ kho bhikkhave pañcindriyānaṃ samattā paripūrattā arahaṃ hoti tato mudutarehi anāgāmī hoti tato mudutarehi sakadāgāmī hoti tato mudutarehi sotāpanno hoti tato mudutarehi dhammānusārī hoti tato mudutarehi saddhānusārī hoti‖

13. (3) *Saṅkhitta* 2.

2. Pañcimāni bhikkhave indriyāmi katamāni pañca Saddhindriyaṃ la -pe paññindriyaṃ‖ Imāni kho bhikkhave pañcindriyāni‖

3. Imesaṃ kho bhikkhave pañcannam indriyānaṃ samattā paripūrattā arahaṃ hoti saddhānusarī hoti‖

4. Iti kho bhikkhave indriyavemattatā phalavemattatā hoti balavemattatā puggalavemattatā hoti‖

14. (4) *Saṅkhitta* 3.

2. Pañcimani bhikkhave indriyāni katamāni pañca. Saddhindriyaṃ la-pe paññindriyaṃ. Imāni kho bhikkhave pañcindriyāni.

3. Imesaṃ kho bhikkhave pañcannaṃ indriyānaṃ samattā paripūrattā araham hoti saddhānusārī hoti.

4. Iti kho bhikkhave paripūraṃ paripūrakārī ārādheti padesaṃ padesakārī ārādheti avañjhānitvevāhaṃ bhikkhave pañcindriyāni vadāmīti.

15. (5) *Vitthāro* 1.

2. Pañcimāni bhikkhave indriyāni katamāni pañca. Saddhindriyaṃ la-pe paññindriyaṃ. Imāni kho bhikkhave pañcindriyānī.

3. Imesaṃ kho bhikkhave pañcannaṃ indriyānaṃ samattā paripūrattā araham hoti tato mudutarehi antarāparinibbāyī hoti tato mudutarehi upahacca parinibbāyī hoti tato mudutarehi asaṅkhāraparinibbāyī hoti tato mudutarehi sasaṅkhāraparinibbāyī hoti tato mudutarehi uddhamsoto hoti akaniṭṭhagāmī tato mudutarehi sakadāgāmī hoti tato mudutarehi sotāpanno hoti tato mudutarehi saddhānusārī hoti tato mudutarehi dammānusārī hoti tato mudutarehi saddhānusārī hotīti.

16. (6) *Vitthāro* 2.

2. Pañcimāni bhikkhave indriyāni Katamāni pañca. Saddhindriyaṃ la-pe paññindriyaṃ. Imāni kho bhikkhave pañcindriyāni.

3. Imesaṃ kho bhikkhave pañcannaṃ indriyānaṃ samattā paripūrattā araham hoti tato mudutarehi antarāparinibbāyī saddhānusārī hoti.

4. Iti kho bhikkhave indriyavemattatā phalavemattatā hoti phalavemattatā puggalavemattatā hoti.

17. (7) *Vitthāro* 3.

2. Pañcimāni bhikkhave indriyāni katamāni pañca. Saddhindriyaṃ la-pe paññindriyaṃ. Imāni kho bhikkhave pañcindriyāni.

3. Imesaṃ kho bhikkhave pañcannaṃ indriyānaṃ samattā paripūrattā araham hoti tato mudutarehi antarāparinibbāyī saddhānusārī hoti.

4. Iti kho bhikkhave paripūraṃ paripūrakārī ārādheti padesaṃ padesakārī ārādheti avañjhānitvevāham bhikkhave pañcindriyāni vadamīti.

18. (8) *Paṭipanno.*

2. Pañcimāni bhikkhave indriyāni katamāni pañca. Saddhindriyaṃ la-pe paññindriyaṃ. Imāni kho bhikkhave pañcindriyānī.

3. Imesaṃ kho bhikkhave pañcannaṃ indriyānaṃ samattā paripūrattā araham hoti tato mudutarehi arahattaphalasacchikiriyāya paṭipanno hoti tato mudutarehi anāgāmī hoti tato mudutarehi anāgāmiphalasacchikiriyāya paṭipanno hoti tato mudutarehi sakadāgāmī hoti tato mudutarehi sakadāgāmiphalasacchikiriyāya paṭipanno hoti tato mudutarehi sotāpanno hoti tato mudutarehi sotāpattiphala sacchikiriyāya paṭipanno hoti.

4. Yassa kho bhikkhave imāni pañcindriyāni sabbena sabbaṃ sabbathā sabbaṃ natthi tam ahaṃ Bāhiro puthujjanapakkhe ṭhito ti vadāmī ti.

19. (9) *Upasanno.*

2. Atha kho aññataro bhikkhu yena Bhagavā tenupasaṅkamī pe Ekam antaṃ nisinno kho so bhikkhu Bhagavantam etad avoca.

3. Indriyasampanno indriyasampanno ti bhante vuccati kittāvatā nu kho bhante indriyasampanno hotīti.

4. Idha bhikkhu[1] bhikkhu saddhindriyam bhāveti upasamagāmim[2] sambodhagāmim[3] pe[4] paññindriyam bhāveti upasamagāmim[2] sambodhagāmim[3].

5. Ettāvatā kho bhikkhu[1] bhikkhu[4] indriyasampanno hotti[5].

20. (10) *Āsavānaṃ khayo.*

2. Pañcimāni bhikkhave indriyāni[1] katamāni pañca[2] Saddhindriyam[3] la-pe[4] paññindriyam[5]. Imāni kho bhikkhave pañcindriyāni[6].

3. Imesaṃ kho bhikkhave pañcannam indriyānam bhāvitattā bahulikatattā bhikkhu āsavānam khayā[8] anāsavam cetovimuttim paññāvimuttim diṭṭheva dhamme sayam abhiññā[7] sacchikatvā upasampajja viharati ti[9].

Mudutaravaggo dutiyo[8]

Tassuddānam[9]

Paṭilābho ca tayo Saṃkhittā[1]
Vitthārā apare tayo[2]
Paṭipanno cupasamo[3]
Āsavānaṃ khayo cime ti[4].

Chapter III. Chaḷindriya-vaggo tatiyo.

21. (1) *Nabbhavo* (or *Ñānavā*).

2. Pañcimāni bhikkhave indriyāni[1] katamāni pañca[2] Saddhindriyam[3] la-pe[4] paññindriyam[5].

3. Yāva kīvañcāhaṃ[10] bhikkhave imesaṃ pañcannam indriyānaṃ samudayañca atthagamañca assādañca ādīnavañca nissaraṇañca yathābhūtaṃ na[11] abbhaññāsiṃ[1] neva tāvāhaṃ[1] bhikkhave sadevake loke samārake sabrahmake sassamaṇabrāhmaṇiyā pajāya sadevamanussāya anuttaraṃ sammāsambodhim abhisambuddho ti[2] paccaññāsiṃ[1].

4. Yato ca khvāhaṃ[3] bhikkhave imesaṃ[4] pañcannam indriyānam samudayañca atthagamañca assādañca ādīnavañca nissaraṇañca yathābhūtam abbhaññāsiṃ[1] atha khvāhaṃ[3] bhikkhave sadevake loke samārake sabrahmake sassamaṇabrāhmaniyā pajāya sadevamanussāya anuttaraṃ sammāsambodhim abhisambuddho ti[2] paccaññāsiṃ[1] ñāṇañca pana me dassanam udapādi[5] Akuppā me cetovimutti[6] ayam antimā jāti natthidāni punabbhavo ti[7].

22. (2) *Jīvita.*

2. Tīnimāni bhikkhave indriyāni[1] katamāni tīni[2] Itthindriyam purisindriyam jīvitindriyam[3].

3. Imāni kho bhikkhave tīni indriyāni ti[4].

23. (3) *Ñāya.*

2. Tīnimāni bhikkhave indriyāni[1]. Katamāni tīni[2] Anaññātaññassāmītindriyam[3] aññindriyam aññātāvindriyam[4].

3. Imāni kho bhikkhave tīni indriyānīti[1].

24. (4) *Ekābhiññaṃ* (or *Ekabijī*).

2. Pañcimāni bhikkhave indriyāni[1] katamāni pañca[2] Saddhindriyam[3] la-pe[4] paññindriyam[5]. Imāni kho bhikkhave pañcindriyāni[6].

3. Imesaṃ kho bhikkhave pañcannam indriyānam samattā paripūrattā arahaṃ hoti[1] tato mudutarehi antarāparinibbāyī hoti[2] tato mudutarehi upahaccaparinibbāyī hoti[3] tato mudutarehi asaṅkhāraparinibbāyī hoti[4] tato

mudutarehi sasaṅkhāraparinibbāyī hoti। tato mudutarehi uddhamsoto hoti akaniṭṭhagāmī। tato mudutarehi sakadāgāmī hoti। tato mudutarehi ekabījī hoti। tato mudutarehi kolaṃkolo hoti। tato mudutarehi sattakkhattuparamo hoti। tato mudutarehi dhammānusārī hoti। tato mudutarehi saddhānusārī hoti ti।

25. (5) *Suddhakaṃ.*

2. Chayimāni bhikkhave indriyāni। katamāni cha। Cakkhundriyaṃ sotindriyaṃ ghānindriyaṃ jivhindriyaṃ kāyindriyaṃ manindriyaṃ।

3. Imāni kho bhikkhave cha indriyāni ti।

26. (6) *Soto* or *Sotāpanno.*

2. Cha yimāni bhikkhave indriyāni। katamāni cha। cakkhundriyaṃ [pe]। manindriyaṃ।

3. Yato kho bhikkhave ariyasāvako imesaṃ channaṃ indriyānaṃ samudayañca atthagamañca assādañca ādīnavañca nissaraṇañca yathābhūtaṃ pajānāti। ayaṃ vuccati bhikkhave ariyasāvako sotāpanno avinipātadhammo niyato sambodhiparāyano ti।

27. (7) *Arahatā* 1.

2. Cha yimāni bhikkhave indriyāni। katamāni cha। Cakkhundriyaṃ pe। manindriyaṃ।

3. Yato kho bhikkhave bhikkhu imesaṃ channaṃ indriyānaṃ samudayañca atthagamañca assādañca ādīnavañca nissaraṇañca yathābhūtaṃ viditvā anupādā vimutto hoti। ayaṃ vuccati bhikkhave bhikkhu araham khīṇāsavo vusitavā katakaraṇīyo ohitabhāro anuppattasadattho parikkhīṇabhavasaṃyojano samadaññā vimutto ti।

28. (8) *Arahatā* 2 or *Buddho.*

2. Chayimāni bhikkhave indriyāni। katamāni cha। Cakkhundriyaṃ pe। manindriyaṃ।

3. Yāva kīvañcāhaṃ bhikkhave imesaṃ channaṃ indriyānaṃ samudayañca atthagamañca assādañca ādīnavañca nissaraṇañca yathābhūtaṃ na abbhaññāsiṃ। nevaṃ abhisambuddhoti paccaññāsiṃ। Yato caṃ abbhaññāsiṃ ṃabhisambuddho ti paccaññāsiṃ। ñaṇañca pana me dassanaṃ udapādi। Akuppā me cetovimutti। ayaṃ antimā jāti natthidāni punabbhavo ti।

29. (9) *Samaṇabrāhmaṇā* 1.

2. Cha yimāni bhikkhave indriyāni। katamāni cha। Cakkhundriyaṃ। [pe]। manindriyaṃ।

3. Ye hi keci bhikkhave samaṇā vā brāhmaṇā vā imesaṃ channaṃ indriyānaṃ samudayañca atthagamañca assādañca ādīnavañca nissaraṇañca yathābhūtaṃ nappajānanti। na me te bhikkhave samaṇā vā brāhmaṇā vāṃ ṃupasampajja viharanti।

4. Ye hi keci bhikkhave samaṇā vā brāhmaṇā vāṃ pajānanti। te kho me bhikkhaveṃ ṃsayaṃ abhiññā। sacchikatvā upasampajja viharantiti।

30. (10) *Samaṇabrāhmaṇā* 2.

3. Ye hi keci bhikkhave samaṇā vā brāhmaṇā vā cakkhundriyaṃ nappajānanti। cakkhundriyasamudayaṃ nappajānanti। peṃ cakkhundriyanirodhagāminipaṭipadaṃ nappajānanti। sotindriyaṃ। ghānindriyaṃ। jivhindriyaṃ। kāyindriyaṃ। manindriyaṃ nappajānanti। manindriyasamudayaṃ nappajānanti। manindriyanirodhaṃ nappajānanti। manindriyanirodhagāminipaṭipadaṃ nappajānanti। na me te bhikkhaveṃ paṃ sayaṃ abhiññā sacchikatvā upasampajja viharanti।

4. Ye ca kho keci bhikkhave samanā vā brāhmanā va cakkhundriyam pajānanti[e] te bhikkhave samaṇā vā brāhmaṇā vā[e] [e]sayam[1] abhiññā sacchikatvā upasampajja viharantiti[2]

Chaḷindriyavaggo[2] tatiyo[3]
Tassa uddānam[4]

Nabbhavo Jivita Ñāya[1]
Ekabhiññañca[2] Suddhakam[3]
Soto dve Arahatā[6] dve[4]
Samaṇa-Brāhmaṇena cā ti[5]

CHAPTER IV. SUKHINDRIYA (OR UPPAṬI) VAGGO CATUTTHO.

31. (1) *Suddhikam.*

2. Pañcimāni bhikkhave indriyāni[1] katamani pañca[2] Sukhindriyam dukkhindriyam somanassindriyam domanassindriyam upekhindriyam[3]

3. Imāni kho bhikkhave pañcindriyāni ti[4]

32. (2) *Soto.*

2. Pañcimāni bhikkhave indriyāni[1] katamāni pañca[2] Sukhindriyam dukkhindriyam somanassindriyam domanassindriyam upekhindriyam[3]

3. Yato kho bhikkhave ariyasāvako imesam pañcannam indriyānam samudayañca atthagamañca assādañca ādinavañca nissaraṇañca yathabhūtam pajānāti[4] ayam vuccati bhikkhave ariyasāvako sotāpanno avinipātadhammo niyato sambodhiparāyano[7] ti[5]

33. (3) *Arahā.*

2. Pañcimāni bhikkhave indriyāni[1] katamāni pañca[2] Sukhindriyam dukkhindriyam somanassindriyam domanassindriyam upekhindriyam[3]

3. Yato kho bhikkhave bhikkhu imesam pañcannam indriyānam samudayañca atthagamañca assādañca ādinavañca nissaraṇañca yathābhūtam viditvā anupādā[1] vimutto[2] hoti[3] ayam vuccati bhikkhave bhikkhu arahaṃ khīnāsavo vusitavā katakaraṇiyo ohitabhāro anuppattasadattho[4] parikkhīṇabhavasaṃyojano sammadaññā[5] vimutto ti[6]

34. (4) *Samaṇabrāhmaṇa* 1.

2. Pañcimāni bhikkhave indriyāni[1] katamāni pañca[2] Sukhindriyam[3] pe[4] upekhindriyam[5]

3. Ye hi keci bhikkhave samaṇā vā brāhmanā vā imesam pañcannam indriyānam samudayañca atthagamañca assādañca[e] [e]yathābhūtam nappajānanti[e] na ca panete[e] [e]viharanti[1]

4. Ye hi keci[e] [e]pajjānanti[1] te kho[e] [e]sayam[1] abhiññā sacchikatvā upasampajja viharantiti[2]

35. (5) *Samaṇabrāhmaṇa* 2.

2. [6]Pancimāni bhikkhave indriyāni[e] [e]upekhindriyam[1]

3. Ye hi keci bhikkhave samanā vā brāhmanā vā sukhindriyam nappajānanti sukhindriyasamudayam nappajānanti[1] sukhindriyanirodham nappajānanti[2] sukhindriyanirodhagāminipaṭipadam nappajānanti: [pe][3] upekhindriyam nappajānanti[4] upekhindriyasamudayam nappajānanti[5]

upekhindriyanirodhagāminipaṭipadaṃ nappajānanti na me te° viharanti ||

4. Ye ca keci °pajānananti° te ca kho° °sayaṃ abhiññā[1] sacchikatvā upasampajja viharanti ti ||

36. (6) *Vibhaṅga* 1.

2. Pañcimāni bhikkhave indriyāni katamāni pañca || Sukhindriyaṃ pe upekhindriyaṃ ||

3. Katamañca bhikkhave sukhindriyaṃ || Yaṃ kho bhikkhave kāyikaṃ sukhaṃ kāyikaṃ sātaṃ kāyasamphassajaṃ sukhaṃ sātaṃ vedayitaṃ idaṃ vuccati bhikkhave sukhindriyaṃ ||

4. Katamañca bhikkhave dukkhindriyaṃ || Yaṃ kho bhikkhave kāyikaṃ dukkhaṃ kāyikaṃ asātaṃ kāyasamphassajaṃ dukkhaṃ asātaṃ[2] vedayitaṃ idaṃ vuccati bhikkhave dukkhindriyaṃ ||

5. Katamañca bhikkhave somanassindriyaṃ || Yaṃ kho bhikkhu cetasikaṃ sukhaṃ cetasikaṃ sātaṃ manosamphassajaṃ sukhaṃ sātaṃ vedayitaṃ idaṃ vuccati bhikkhave somanassindriyaṃ ||

6. Katamañca bhikkhave domanassindriyaṃ || Yaṃ kho bhikkhave cetasikaṃ dukkhaṃ cetasikaṃ asātaṃ manosamphassajaṃ dukkhaṃ asātaṃ vedayitaṃ idaṃ vuccati bhikkhave domanassindriyaṃ ||

7. Katamañca bhikkhave upekhindriyaṃ || Yaṃ kho bhikkhave kāyikaṃ vā cetasikaṃ vā neva sātaṃ nāsātaṃ[5] vedayitaṃ idaṃ vuccati bhikkhave upekhindriyaṃ ||

8. Imāni kho bhikkhave pañcindriyānīti ||

37. (7) *Vibhaṅga* 2.

2. Pañcimāni bhikkhave indriyāni katamāni pañca || Sukhindriyaṃ pe upekhindriyaṃ ||

3. Katamañca bhikkhave sukhindriyaṃ || Yaṃ kho bhikkhave kāyikaṃ sukhaṃ kāyikaṃ sātaṃ kāyasamphassajaṃ sukhaṃ[2] sātaṃ vedayitaṃ idaṃ vuccati bhikkhave sukhindriyaṃ ||

4. 5. 6. Katamañca bhikkhave dukkhindriyaṃ pe ||

7. Katamañca bhikkhave upekhindriyaṃ || Yaṃ kho bhikkhave kāyikaṃ vā cetasikaṃ vā neva sātaṃ nāsātaṃ vedayitaṃ idaṃ vuccati bhikkhave upekhindriyaṃ ||

8. Tatra bhikkhave yaṃ ca sukhindriyaṃ yaṃ ca somanassindriyaṃ sukhā sā vedanā daṭṭhabbā || Tatra bhikkhave yaṃ ca dukkhindriyaṃ yaṃ ca domanassindriyaṃ[3] dukkhā sā vedanā daṭṭhabbā || Tatra bhikkhave yadidaṃ[4] upekhindriyaṃ adukkhamasukhā sā vedanā daṭṭhabbā ||

9. Imāni kho[5] bhikkhave pañcindriyānīti ||

38. (8) *Vibhaṅga* 3.

2. Pañcimāni bhikkhave indriyāni katamāni pañca || Sukhindriyaṃ pe upekhindriyaṃ ||

3. Katamañca bhikkhave sukhindriyaṃ || Yaṃ kho bhikkhave kāyikaṃ sukhaṃ kāyikaṃ sātaṃ kāyasamphassajaṃ sukhaṃ sātaṃ vedayitaṃ idaṃ vuccati bhikkhave sukhindriyaṃ ||

4. Katamañca bhikkhave dukkhindriyaṃ || Yaṃ kho bhikkhave[7] kāyikaṃ dukkhaṃ kāyikaṃ asātaṃ kāyasamphassajaṃ dukkhaṃ asātaṃ vedayitaṃ idaṃ vuccati bhikkhave dukkhindriyaṃ ||

5. Katamañca bhikkhave somanassindriyaṃ || Yaṃ kho bhikkhave cetasikaṃ sukhaṃ cetasikaṃ sātaṃ manosamphassajaṃ sukhaṃ sātaṃ vedayitaṃ idaṃ vuccati bhikkhave somanassindriyaṃ ||

6. Katamañca bhikkhave domanassindriyam.[1] Yam kho[2] bhikkhave cetasikam dukkham[3] cetasikam asātam manosamphassajam dukkham asātam vedayitam. idam vuccati bhikkhave domanassindriyam.

7. Katamañca bhikkhave upekhindriyam. Yam kho bhikkhave kāyikam vā cetasikam vā neva sātam nāsātam vedayitam. idam vuccati bhikkhave upekhindriyam.

8. Tatra bhikkhave yam ca sukhindriyam yam ca somanassindriyam sukhā. sā vedanā datthabbā. Tatra bhikkhave yam ca dukkhindriyam yam ca domanassindriyam dukkhā sā vedanā datthabbā. Tatra bhikkhave yadidam[4] upekhindriyam adukkhamasukhā sā vedanā datthabbā.

9. Iti kho bhikkhave imāni pañcindriyāni pañca hutvā tīni[5] honti. tīni hutvā pañca honti pariyāyenā ti.

39. (9) *Aruṇi.*

2. Pañcimāni bhikkhave indriyāni. katamāni pañca. Sukhindriyam dukkhindriyam somanassindriyam domanassindriyam upekhindriyam.

3. Sukhavedaniyam bhikkhave phassam paticca uppajjati sukhindriyam. so sukhito va samāno Sukhito smīti[6] pajānāti. tasseva[7] sukhavedaniyassa[8] phassassa nirodhā yam[9] tajjam vedayitam sukhavedaniyam phassam paticca Uppannam sukhindriyam tam nirujjhati tam[10] vūpasammatīti[11] pajānātīti.

4. Dukkhavedaniyam bhikkhave[12] phassam paticca uppajjati dukkhindriyam[13]. so dukkhito[14] va samāno Dukkhito smīti[15] pajānāti. tasseva dukkhavedaniyassa phassassa nirodhā yam tajjam vedayitam tam[16] dukkhavedaniyam phassam paticca Uppannam dukkhindriyam tam nirujjhati[17] tam vūpasammatīti pajānāti.

5. Somanassavedaniyam bhikkhave phassam paticca uppajjati somanassindriyam. so sumano va samāno Sumano smīti[1] pajānāti. tasseva somanassa vedaniyassa phassassa[2] nirodhā yam tajjam vedayitam somanassavedaniyam phassam paticca Uppannam somanassindriyam tam nirujjhati tam[3] vūpasammatīti pajānāti.

6. Domanassavedaniyam bhikkhave phassam paticca uppajjati domanassindriyam. so dummano[4] va samāno dummano smīti pajānāti. tasseva domanassavedaniyassa phassassa nirodhāyam tajjam vedayitam domanassavedaniyam phassam[5] paticca Uppannam domanassindriyam tam nirujjhati tam vūpasammatīti pajānāti.

7. Upekhāvedaniyam bhikkhave phassam paticca uppajjati upekhindriyam. so upekhako va[6] samāno Upekhako smīti pajānāti. tasseva upekhāvedaniyassa phassassa nirodhā yam tajjam vedayitam upekhāvedaniyam phassam paticca uppannam upekhindriyam tam nirujjhati tam vūpasammatīti pajānāti.

8. Seyyathāpi bhikkhave dvinnam kaṭṭhānam samghaṭṭanā[7] samodhānā usmā jāyati[8] tejo abhinibbattati. tesam yeva kaṭṭhānam nānābhāvā[9] nikkhepā yā[10] tajjā usmā[11] sā nirujjhati sā[12] vūpasammati. Evam eva kho bhikkhave sukhavedaniyam phassam paticca uppajjati sukhindriyam. so sukhito va samāno Sukhito smīti pajānāti. tasseva sukhavedaniyassa phassassa nirodhā yam tajjam vedayitam sukhavedaniyam[13] phassam paticca uppannam[14] sukhindriyam tam

nirujjhati tam vūpasammatīti pajānāti.: Dukkhavedaniyam bhikkhave phassam paṭicca[1] la[1]. Somanassavedaniyam[1] Domanassavedaniyam[1]: Upekhāvedaniyam bhikkhave[2] phassam paṭicca uppajjati upekhindriyam; so upekhako va samāno Upekhako smīti pajānāti: tasseva upekhāvedaniyassa phassassa nirodhā yam tajjam vedayitam upekhāvedaniyam phassam[3] paṭicca uppannam[4] upekhindriyam; tam nirujjhati tam vūpasammatīti pajānātīti[5].

40. (10) *Uppatika.*

2. Pañcimāni bhikkhave indriyāni; katamāni pañca; Dukkhindriyam domanassindriyam sukhindriyam somanassindriyam upekhindriyam.

3. Idha bhikkhave bhikkhuno appamattassa ātāpino pahitattassa viharato uppajjati dukkhindriyam; so evam pajānāti Uppannam kho me idam dukkhindriyam; taṃ ca kho sanimittam sanidānam sasaṅkhāram sappaccayam; taṅca animittam anidānam asaṅkhāram appaccayam[6] dukkhindriyam uppajjissatīti netam ṭhānam vijjati[7]: so dukkhindriyañ[8] ca pajānāti dukkhindriyasamudayañca pajānāti dukkhindriyanirodhañca pajānāti; yattha cuppannam dukkhindriyam aparisesam nirujjhati; taṅca pajānāti: Kattha cuppannam dukkhindriyam aparisesam nirujjhatī; Idha bhikkhave bhikkhu vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkam savicāram vivekajam pītisukham pathamam jhānam upasampajja viharati; ettha cuppannam[9] dukkhindriyam aparisesam nirujjhati: Ayam vuccati bhikkhave bhikkhu aññāsi dukkhindriyassa nirodham tathattāya[10] cittam upasamhāsi[11].

4. Idha pana bhikkhave bhikkhuno appamattassa ātāpino pahitattassa viharato uppajjati domanassindriyam; So evam pajānāti; Uppannam kho me idam domanassindriyam; taṅca kho sanimittam sanidānam sasaṅkhāram sappaccayam; tam vata[1] animittam anidānam asaṅkhāram appaccayam domanassindriyam uppajjissatīti netam thānam vijjati[2]; so[3] domanassindriyam ca pajānāti domanassindriyasamudayañca pajānāti; domanassindriyanirodham ca pajānāti; yattha cuppannam domanassindriyam aparisesam nirujjhati taṅca pajānāti; Kattha cuppannam domanassindriyam aparisesam nirujjhati; Idha bhikkhave bhikkhu vitakkavicārānam vūpasamā ajjhattam sampasādanam cetaso ekodibhāvam avitakkam avicāram samādhijam pītisukham dutiyam jhānam upasampajja viharati; ettha cuppannam domanassindriyam aparisesam nirujjhati; Ayam vuccati bhikkhave bhikkhu aññāsi domanassindriyassa nirodham tathattāya cittam upasamhāsi.

5. Idha pana[2] bhikkhave bhikkhuno appamattassa ātāpino pahitattassa viharato uppajjati sukhindriyam; so evam pajānāti; Uppannam kho me idam sukhindriyam; taṃ ca kho sanimittam sanidānam sasaṅkhāram sappaccayam; tam ca animittam anidānam asaṅkhāram appaccayam sukhindriyam uppajjissatīti netam ṭhānam vijjati[4]; so sukhindriyam ca[5] pajānāti; sukhindriyasamudayañca pajānāti; sukhindriyanirodhañca pajānāti[6]; yattha cuppannam sukhindriyam aparisesam nirujjhati tam ca pajānāti: Kattha cuppannam sukhindriyam aparisesam nirujjhatī; Idha bhikkhave bhikkhu pītiyā ca virāgā upekhako ca viharati sato ca sampajāno; sukham ca kāyena paṭisamvedeti[6]; yan tam[7] ariyā ācikkhanti upekhako satimā sukhavihārīti; tatiyam[8] jhānam upasampajja viharati; Ettha cuppannam sukhindriyam aparisesam nirujjhati; Ayam vuccati bhikkhave bhikkhu aññāsi sukhindriyassa[9] nirodham tathattāya cittam upasamhāsi.

6. Idha pana bhikkhave bhikkhuno appamattassa ātāpino pahitattassa viharato uppajjati somanassindriyaṃ: so evam pajānāti: Uppannaṃ kho me[1] idam somanassindriyaṃ: taṃ ca kho[1] sanimittaṃ sanidānaṃ sasaṅkhāraṃ sappaccayaṃ: taṃ ca[2] animittaṃ anidānaṃ asaṅkhāraṃ appaccayaṃ somanassindriyaṃ uppajjissatīti netaṃ ṭhānaṃ vijjati: so[3] somanassindriyaṃ pajānāti: somanassindriyasamudayañca pajānāti: somanassindriyanirodhañ ca pajānāti: yattha cuppannaṃ somanassindriyaṃ aparisesaṃ nirujjhati tañca pajānāti:: Kattha cuppannaṃ somanassindriyaṃ aparisesaṃ nirujjhati:: Idha bhikkhave bhikkhu sukhassa ca pahānā dukkhassa ca pahānā pubbeva somanassadomanassānaṃ atthagamā adukkhamasukhaṃ upekhāsatipārisuddhiṃ catutthaṃ[4] jhānaṃ upasampajja viharati: ettha cuppannaṃ somanassindriyaṃ aparisesaṃ nirujjhati:: Ayaṃ vuccati bhikkhave bhikkhu aññāsi somanassindriyassa nirodhaṃ tathattāya cittaṃ upasaṃhāsi[5]::

7. Idha bhikkhave bhikkhuno appamattassa ātāpino pahitattassa viharato uppajjati upekhindriyaṃ: so[5] evam pajānāti: Uppannaṃ kho me idam upekhindriyaṃ: taṃca kho sanimittaṃ sanidānaṃ sasaṅkhāraṃ sappaccayaṃ: taṃca kho animittaṃ anidānaṃ asaṅkhāraṃ appaccayaṃ upekhindriyaṃ uppajjissatīti netaṃ ṭhānaṃ vijjati[6]: so upekhindriyaṃ ca pajānāti[7] upekhindriyasamudayañca[8] pajānāti: upekhindriyanirodhañca pajānāti: yattha cuppannaṃ upekhindriyaṃ aparisesaṃ nirujjhati tañca pajānāti:: Kattha cuppannaṃ upekhindriyaṃ[9] aparisesaṃ nirujjhati:: Idha bhikkhave bhikkhu sabbaso nevasaññānāsaññāyatanaṃ samatikkamma saññāvedayitanirodhaṃ[10] upasampajja viharati: ettha cuppannaṃ upekhindriyaṃ aparisesaṃ nirujjhati:: Ayaṃ vuccati bhikkhave bhikkhu aññāsi upekhindriyassa nirodhaṃ tathattāya cittaṃ upasaṃhāsīti[11]::

Sukhindriyavaggo[1] catuttho
Tassa uddānaṃ[2]::

Suddhikañca Soto[1] Arahaṃ[2]:
Dve Samaṇabrāhmaṇā ca[3]:
Vibhaṅgena[4] tayo vuttā:
Araṇi[5] Uppaṭikena[6] cā ti::

Chapter V. Jarāvaggo pañcamo.

41. (1) *Jarā.*

1. Evaṃ me sutaṃ[10] Ekaṃ samayaṃ Bhagavā Sāvatthiyaṃ viharati Pubbārāme Migāramātupāsāde::

2. Tena kho pana samayena Bhagavā sāyanhasamayaṃ paṭisallānā vuṭṭhito pacchātape[12] nisinno hoti piṭṭhiṃ otāpayamāno::

3. Atha kho āyasmā Ānando yena Bhagavā tenupasaṅkami: upasaṅkamitvā Bhagavantaṃ abhivādetvā Bhagavato gattāni pāṇinā anomajjanto Bhagavantaṃ etad avoca: Acchariyaṃ bhante abbhutaṃ bhante na ceva[13] dāni bhante Bhagavato tāva parisuddho chavivaṇṇo pariyodāto sithilāni ca[13] gattāni sabbāni[14] baliyajātāni[15] purato pabbhāro ca[16] kāyo dissati ca indriyānaṃ aññathattaṃ[17]: cakkhundriyassa sotindriyassa ghānindriyassa jivhindriyassa kāyindriyassā ti::

4. Evaṃ hetaṃ Ānanda hoti jarādhammo yobbaññe[1] vyādhidhammo ārogye[2] maraṇadhammo jīvite[3] na ceva[4] tāva parisuddho hoti chavivaṇṇo pariyodāto sithilāni ca[5] honti gattāni sabbāni[6] baliyajātāni[7] purato pabbhāro ca[8] kāyo[9] dissati ca indriyānaṃ aññathattaṃ cakkhundriyassa[10] sotindriyassa ghānindriyassa[11] pe- kāyindriyassā ti[12].

5. Idam avoca Bhagavā[1] idaṃ vatvā ca[2] sugato athāparaṃ etad avoca satthā[3]:

Dhiṭṭhaṃ jammi jare[4] atthu.
dubbaṇṇakaraṇi jare[5]
tāva manoramaṃ vimbaṃ[6]
jarāya abhimadditaṃ[7].

Yo pi[8] vassasataṃ jīve.
so pi[9] maccuparāyaṇo[10].
na kiñci parivajjeti.
sabbaṃ evābhimaddati ti[11].

42. (2) *Uṇṇābho brāhmaṇo.*

1. Sāvatthi[1]:

2. Atha kho Uṇṇābho brāhmaṇo yena Bhagavā tenupasaṅkami[1]: upasaṅkamitvā Bhagavatā saddhiṃ sammodi[2] sammodanīyaṃ kathaṃ sārāṇīyaṃ vītisāretvā ekam antaṃ nisīdi[3] ekam antaṃ nisinno kho Uṇṇābho brāhmaṇo Bhagavantam etad avoca[4]:

3. Pañcimāni bho Gotama indriyāni nānāvisayāni nānāgocarāni na aññaṃ aññassa gocaravisayaṃ[1] paccanubhonti[2]. katamāni pañca[3]. Cakkhundriyaṃ sotindriyaṃ- pe- kāyindriyaṃ[4] Imesaṃ nu kho bho[5] Gotama pañcannaṃ indriyānaṃ nānāvisayānaṃ nānāgocarānaṃ na aññamaññassa gocaravisayaṃ paccanubhontānaṃ kiṃ[6] paṭisaraṇaṃ ko ca[7] nesaṃ gocaravisayaṃ paccanubhotī ti[8].

4. Pañcimāni brāhmaṇa indriyāni nānāvisayāni nānāgocarāni na aññamaññassa gocaravisayaṃ paccanubhonti[1] katamāni pañca[2]: Cakkhundriyaṃ[3] pe- kāyindriyaṃ[4] Imesaṃ kho brāhmaṇa pañcannaṃ indriyānaṃ nānāvisayānaṃ nānāgocarānaṃ na aññamaññassa gocaravisayaṃ paccanubhontānaṃ mano[5] paṭisaraṇaṃ mano ca[6] nesaṃ gocaravisayaṃ paccanubhotī ti[7].

5. Manassa pana bho Gotama kiṃ paṭisaraṇantī[1]?
Manassa kho brāhmaṇa sati paṭisaraṇantī[2].

6. Satiyā pana bho Gotama kiṃ paṭisaraṇantī[1]?
Satiyā pana kho[2] brāhmaṇa vimutti paṭisaraṇantī[3].

7. Vimuttiyā pana bho Gotama kiṃ paṭisaraṇantī[1]?
Vimuttiyā kho brāhmaṇa nibbānaṃ paṭisaraṇantī[2].

8. Nibbānassa pana bho Gotama kiṃ paṭisaraṇantī[1]?
Ajjhaparaṃ[2] brāhmaṇa pañhaṃ nāsakkhi pañhassa pariyantaṃ gahetuṃ[3] nibbānogadhaṃ hi brāhmaṇa brahmacariyaṃ vussati nibbānaparāyaṇaṃ nibbānapariyosānanti[4].

9. Atha kho Uṇṇābho brāhmaṇo Bhagavato bhāsitaṃ abhinanditvā anumoditvā uṭṭhāyāsanā Bhagavantaṃ abhivādetvā padakkhiṇaṃ katvā pakkāmi[1].

10. Atha kho Bhagavā acirapakkante Uṇṇābhe brāhmaṇe[1] bhikkhū āmantesi[2].

11. Seyyathā pi bhikkhave kuṭāgāre[1] vā kuṭāgārasālāyaṃ[2] vā[3] pācīnavātapānā suriye uggacchante vātapānena rasmiyo[4] pavisitvā kāya[5] patiṭṭhitā ti[6].
Pacchimāyaṃ bhante bhittiyanti[7].

12. Evam eva kho bhikkhave Uṇṇābhassa brāhmaṇassa Tathāgate saddhā niviṭṭhā mūlajātā patiṭṭhitā dalhā asaṃhāriyā sāmaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā Mārena vā[1] Brahmunā vā kenaci vā lokasmiṃ[2]. Imamhi ce bhikkhave samaye Uṇṇābho brāhmaṇo kālaṃ kareyya natthi taṃ saṃyojanaṃ yena saṃyojanena saṃyutto Uṇṇābho brāhmaṇo puna imaṃ lokaṃ āgaccheyyāti[3].

43. (3) *Sāketo.*

1. Evaṃ me sutaṃ[1] Ekaṃ samayaṃ Bhagavā Sākete viharati Añjanavane[2] Migadāye[3].

2. Tatra kho Bhagavā bhikkhū āmantesi[1] Atthi nu kho bhikkhave pariyāyo yaṃ pariyāyaṃ āgamma yāni pañcindriyāni tāni pañcabalāni honti[2] yāni pañcabalāni tāni pañcindriyāni honti ti[3]?

Bhagavammūlakā no bhante dhammā[1] pe[2].

3. Atthi bhikkhave pariyāyo yaṃ pariyāyaṃ āgamma yāni pañcindriyāni tāni pañcabalāni honti[1] yāni pañcabalāni tāni pañcindriyāni honti[2]. Katamo ca bhikkhave pariyāyo yaṃ pariyāyaṃ āgamma yāni pañcindriyāni tāni pañcabalāni honti[1] yāni pañcabalāni tāni pañcindriyāni honti[2]?

4. Yaṃ bhikkhave saddhindriyaṃ taṃ saddhābalaṃ[1] yaṃ saddhābalaṃ taṃ saddhindriyaṃ[2]. Yaṃ viriyindriyaṃ taṃ viriyabalaṃ[3] yaṃ viriyabalaṃ taṃ viriyindriyaṃ[4] pe[5] Yaṃ paññindriyaṃ taṃ paññābalaṃ[6] yaṃ paññābalaṃ taṃ paññindriyaṃ[7].

5. Seyyathāpi bhikkhave nadī pācīnaninnā pācīnaponā pācīnapabbhārā[1] tassā[2] majjhe dīpo[3] Atthi bhikkhave pariyāyo yaṃ pariyāyaṃ āgamma tassā nadiyā eko soto tveva saṅkhyaṃ[4] gacchati[5]. Atthi pana bhikkhave pariyāyo yaṃ pariyāyaṃ āgamma tassā nadiyā dve sotāni tveva saṅkhyaṃ[6] gacchanti[7].

6. Katamo ca bhikkhave pariyāyo yaṃ pariyāyaṃ āgamma[1] tassā nadiyā eko soto tveva saṅkhyaṃ[2] gacchati[3]? Yaṃ ca[4] bhikkhave tassa dīpassa puratthimante[5] udakaṃ yaṃ ca pacchimante[6] udakaṃ[7]? Ayaṃ[8] kho bhikkhave[9] pe[10] gacchati[11].

7. Katamo ca bhikkhave pariyāyo yaṃ pariyāyaṃ āgamma tassā nadiyā dve sotāni tveva saṅkhyaṃ gacchanti[1]? yaṃ ca[2] bhikkhave tassa dīpassa uttarante udakaṃ yañca dakkhinante udakaṃ[3]? Ayaṃ kho[4] bhikkhave pariyāyo yaṃ pariyāyaṃ āgamma tassā[5] nadiyā dve sotāni tveva saṅkhyaṃ[6] gacchanti[7].

8. Evaṃ eva kho bhikkhave[1] yaṃ[2] saddhindriyaṃ taṃ saddhābalaṃ[3] yaṃ saddhābalaṃ[4] taṃ saddhindriyaṃ[5] pe[6] yaṃ paññindriyaṃ taṃ paññābalaṃ[7] yaṃ paññābalaṃ taṃ paññindriyaṃ[8].

9. Pañcannaṃ bhikkhave indriyānaṃ bhāvitattā bahulīkatattā bhikkhu āsavānaṃ khayā anāsavaṃ cetovimuttiṃ paññāvimuttiṃ diṭṭheva dhamme sayaṃ abhiññā[1] sacchikatvā upasampajja viharati ti[2].

44. (4) *Pubbakoṭṭhako.*

1. Evaṃ me sutaṃ[1] Ekaṃ samayaṃ Bhagavā Savatthiyaṃ viharati Pubbakoṭṭhake[2].

2. Tatra kho Bhagavā āyasmantaṃ Sāriputtaṃ āmantesi[1].

3. Saddahāsi[1] tvaṃ Sāriputta[2] Saddhindriyaṃ bhāvitaṃ bahulīkataṃ amatogadhaṃ hoti amataparāyaṇaṃ[3] amatapariyosānaṃ[4] la[5] paññindriyaṃ bhāvitaṃ bahulīkataṃ amatogadhaṃ hoti amataparāyaṇaṃ amatapariyosānanti[6]?

4. Na khvāham ettha bhante Bhagavato saddhāya gacchāmi saddhindriyam: la- paññindriyam bhāvitam bahulīkatam amatogadham hoti amataparāyanam amatapariyosānam. Yesam hi tam bhante aññātam assa aditṭham aviditam asacchikatam aphusitam paññaya te tattha paresam saddhāya gaccheyyum: Saddhindriyam: la- paññindriyam bhavitam bahulīkatam amatogadham hoti amataparāyanam amatapariyosānam: Yesañca kho etam bhante ñātam diṭṭham viditam sacchikatam phusitam paññāya nikaṅkhā te tattha nibbicikiccā Saddhindriyam: pa-pe- paññindriyam bhāvitam bahulīkatam amatogadham hoti amataparāyanam amatapariyosānam: Mayhañca kho etam bhante ñātam diṭṭham viditam sacchikatam phusitam paññāya nikaṅkhāham tattha paresam nibbicikiccho: Saddhindriyam: la- paññindriyam bhāvitam bahulīkatam amatogadham hoti amataparāyanam amatapariyosānan ti.

5. Sādhu sādhu Sāriputta: Yesam hi tam Sāriputta aññātam assa aditṭham aviditam asacchikatam aphusitam paññāya te tattha paresam saddhāya gaccheyyum: Saddhindriyam bhāvitam bahulīkatam amatogadham hoti amataparāyanam amatapariyosānam: la-pe- paññindriyam bhāvitam bahulīkatam amatogadham hoti amataparāyanam amatapariyosānam: Yesam ca kho etam Sāriputta ñatam diṭṭham viditam sacchikatam phusitam paññāya nikaṅkhā te tattha nibbicikicchā Saddhindriyam bhāvitam bahulīkatam amatogadham hoti amataparayanam amatapariyosānam: la-pe- paññindriyam bhāvitam bahulīkatam amatogadham hoti amataparayanam amatapariyosānan ti.

45. (5) *Pubbārāma* 1.

1. Evam me sutam Ekam samayam Bhagavā Sāvatthiyam viharati Pubbārāme Migāramātupāsāde.

2. Tatra kho Bhagavā bhikkhū āmantesi. Katinnam nu kho bhikkhave indriyānam bhavitattā bahulīkatattā khīnāsavo bhikkhu aññam vyākarotiḥ Khīnā jāti vusitam brahmacariyam katam karaṇiyam nāparam itthattāyā ti pajānāmi ti.

Bhagavammūlakā no bhante dhammā la-pe.

3. Ekassa kho bhikkhave indriyassa bhāvitattā bahulīkatattā khīnāsavo bhikkhu aññam vyākarotiḥ Khīnājāti- -nāparam itthattāyā ti pajānāmi ti. Katamassa ekassa indriyassa.

4. Paññāvato bhikkhave ariyasāvakassa tadanvayā saddhā saṇṭhāti: tadanvayam viriyam saṇṭhāti: tadanvayā sati saṇṭhāti: tadanvayo samādhi saṇṭhāti.

5. Imassa kho bhikkhave ekassa indriyassa bhāvitattā bahulīkatattā khīnāsavo bhikkhu aññam vyākarotiḥ Khīnā jāti vusitam brahmacariyam katam karaṇiyam nāparam itthattāyāti pajānāmi ti.

46. (6) *Pubbārāma* 2.

1. Tam yeva nidānam.

2. Katinnam nu kho bhikkhave indriyānam bhāvitattā bahulīkatattā khīnāsavo bhikkhu aññam vyākarotiḥ Khīnā jāti- -nāparam itthattāyāti pajānāmi ti.

Bhagavammūlakā no bhante dhammā la-pe.

bahulikatattā khīṇāsavo bhikkhu aññaṃ vyākaroti: Khīṇājāti° °nāparaṃ itthattāyāti pajānāmīti: katamesaṃ dvinnaṃ:

4. Ariyāya ca paññāya ariyāya ca vimuttiyā: Yā hissa bhikkhave ariyā paññā tad assa paññindriyaṃ: yā hissa bhikkhave ariyā vimutti tad assa samādhindriyaṃ:

5. Imesaṃ kho bhikkhave dvinnaṃ indriyānaṃ bhāvitattā bahulikatattā khīṇāsavo bhikkhu aññaṃ vyākaroti: Khīṇā jāti° °nāparaṃ itthattāyāti pajānāmi ti:

47. (7) *Pubbārāma* 3.

1. Taṃ eva nidānaṃ:

2. Katinnaṃ nu kho bhikkhave indriyānaṃ bhāvitattā bahulikatattā khīṇāsavo bhikkhu aññaṃ vyākaroti: Khīṇā jāti° °nāparaṃ itthattāyā ti pajānāmi ti:

Bhagavammūlakā no bhante dhammā: la-pe:

3. Catunnaṃ kho bhikkhave indriyānaṃ bhāvitattā bahulikatattā khīṇāsavo bhikkhu aññaṃ vyākaroti: Khīṇā jāti° °nāparaṃ itthattāyāti pajānāmīti: Katamesaṃ catunnaṃ:

4. Viriyindriyassa satindriyassa samādhindriyassa paññindriyassa:

5. Imesaṃ kho bhikkhave catunnaṃ indriyānaṃ bhāvitattā bahulikatattā khīṇāsavo bhikkhu aññaṃ vyākaroti: Khīṇā jāti° °nāparaṃ itthattāyā ti pajānāmi ti:

48. (8) *Pubbārāma* 4.

1. Taṃ yeva nidānaṃ:

2. Katinnaṃ kho bhikkhave indriyānaṃ bhāvitattā° °nāparaṃ itthattāyāti pajānāmīti:

Bhagavammūlakā no bhante dhammā: la-pe:

3. Pañcannaṃ kho bhikkhave indriyānaṃ bhāvitattā bahulikatattā khīṇāsavo bhikkhu aññaṃ vyākaroti: Khīṇā jāti° °nāparaṃ itthattāyāti pajānāmi ti: Katamesaṃ pañcannaṃ:

driyassa paññindriyassa:

5. Imesaṃ kho bhikkhave pañcannaṃ indriyānaṃ bhāvitattā bahulikatattā khīṇāsavo bhikkhu aññaṃ vyākaroti: Khīṇā jāti vusitaṃ brahmacariyaṃ kataṃ karaṇīyaṃ nāparaṃ itthattāyāti pajānāmi ti:

49. (9) *Piṇḍolo.*

1. Evaṃ me sutaṃ: Ekaṃ samayaṃ Bhagavā Kosambiyaṃ viharati Ghositārāme:

2. Tena kho pana samayena āyasmatā Piṇḍolabhāradvājena aññā vyākatā hoti: Khīṇā jāti vusitaṃ brahmacariyaṃ kataṃ karaṇīyaṃ nāparaṃ itthattāyāti pajānāmi ti:

3. Atha kho sambahulā bhikkhū yena Bhagavā tenupasaṅkamiṃsu: upasaṅkamitvā Bhagavantaṃ abhivādetvā ekaṃ antaṃ nisīdiṃsu: ekaṃ antaṃ nisinnā kho te bhikkhū Bhagavantaṃ etad avocuṃ: Āyasmatā bhante Piṇḍolabhāradvājena aññā vyākatā Khīṇā jāti° °nāparaṃ itthattāyāti pajānāmīti: Kiṃ nu kho bhante atthavasaṃ sampassamānena āyasmatā Piṇḍolabhāradvājena aññā vyākatā Khīṇā jāti° °nāparaṃ itthattāyāti pajānāmi ti:

4. Tiṇṇannaṃ kho panā bhikkhave indriyānaṃ bhāvitattā bahulikatattā Piṇḍolabhāradvājena bhikkhunā aññā vyākatā Khīṇā jāti° °nāparaṃ itthattāyāti pajānāmi ti: Katamesaṃ tiṇṇannaṃ:

5. Satindriyassa samādhindriyassa paññindriyassa:

6. Imesaṃ kho bhante tiṇṇannaṃ bhāvitattā bahulikatattā Piṇḍolabhāradvājena bhikkhunā aññā vyākatā: Khīṇā jāti° °nāparaṃ itthattāyā ti pajānāmi ti:

7. Imāni ca bhikkhave tīṇi indriyāni°: Kimantāni khayantānī: Kissa khayantānī° jātijarāmaraṇassa: Jātijarāmaraṇaṃ khayan ti° kho bhikkhave sampassamānena°

Pindolabhāradvājena bhikkhunā aññā vyākatā: Khīṇā jāti vusitam brahmacariyam katam karaṇīyam: nāparam itthattāyā ti pajānāmī ti::

50. (10) *Saddha* or *Āpaṇa.*

1. Evam me sutam[1] Ekam samayam Bhagavā Aṅgesu viharati Āpaṇam nāma Aṅgānam nigamo::

2. Tatra kho Bhagavā āyasmantam Sāriputtam āmantesi:: Yo so Sāriputta ariyasāvako Tathāgate ekantagato[2] abhippasanno[3] api nu[4] so Tathāgate vā Tathāgatasāsane vā khaṁkheyya vā vicikiccheyya vā ti::

3. Yo so bhante ariyasāvako Tathāgate ekantagato[2] abhippasanno[3] na so Tathāgate vā Tathāgatasāsane[5] vā kaṅkheyya vā vicikiccheyya vā:: Saddhassa[6] hi bhante ariyasāvakassa etam pāṭikaṅkham[7]: yam āraddhaviriyo viharissati akusalānam dhammānam pahānāya kusalānam dhammānam upasampadāya thāmavā daḷhaparakkamo anikkhittadhuro kusalesu[8] dhammesu::

4. Yam hissa bhante viriyam[9] tad assa viriyindriyam[10]:: Saddhassa hi bhante ariyasāvakassa āraddhaviriyassa etam pāṭikaṅkham[7]: yam satimā bhavissati paramena satinepakkena samannāgato cirakatam pi cirabhāsitam pi[11] saritā anussaritā::

5. Yā[12] hissa bhante sati tad assa satindriyam[13]:: Saddhassa hi bhante ariyasāvakassa āraddhaviriyassa upaṭṭhitasatino etam pāṭikaṅkham[7]: yam vossaggārammaṇam[14] karitvā labhissati samādhim labhissati cittassa ekaggatam[15]::

6. Yo[16] hissa bhante samādhi tad assa samādhindriyam[17]:: Saddhassa hi bhante ariyasāvakassa upaṭṭhitasatino samāhitacittassa etam pāṭikaṅkham[7]: yam evam pajānissati[18] Anamataggo kho samsāro pubbā[19] koṭi na paññāyati:: avijjānīvaraṇānam sattānam taṇhāsamyojanānam sandhāvatam saṁsaratam[20] avijjāya tveva tamokāyassa[21] asesavirāganirodho santam etam padam phanitam etam padam yad idam sabbasaṅkhārasamatho[22] sabbupadhipaṭinissaggo taṇhakkhayo virāgo nirodho nibbānam::

7. Yā hissa bhante paññā tad assa paññindriyam[23]:: Saddho[7] so bhante ariyasāvako evam padahitvā padahitvā evam saritvā saritvā evam samādahitvā[24] samādahitvā evam pajānitvā pajānitvā[25] evam abhisaddahati[26] Ime kho te dhammā ye me pubbe sutavā ahesum: te dānāham[27] etarahi kāyena ca phusitvā[28] viharāmi: paññāyaca ativijjha[29] passāmīti::

8. Yā hissa bhante saddhā tad assa saddhindriyan ti::

9. Sādhu sādhu Sāriputta:: Yo so Sāriputta ariyasāvako Tathāgate ekantagato abhippasanno na so Tathāgate vā Tathāgatasāsane vā kaṅkheyya vā vicikiccheyya vā:: Saddhassa hi Sāriputta ariyasāvakassa etam pāṭikaṅkham[7]:: yam[30] āraddhaviriyo viharissati akusalānam dhammānam pahānāya kusalānam dhammānam upasampadāya thāmavā daḷhaparakkamo anikkhittadhuro kusalesu dhammesu::

10—13. Yam hissa Sāriputta viriyam tad assa viriyindriyam[31]:: Saddhassa[6] hi Sāriputta ariyasāvakassa pe Saddho[7] so Sāriputta ariyasāvako evam padahitvā padahitvā evam saritvā saritvā[32] evam samādahitvā samādahitvā[32] evam pajānitvā pajānitvā evam abhisaddahati[26]:: Ime kho te dhammā ye me pubbe sutavā ahesum: te dānāham

etarahi kāyena ca phusitvā[1] viharāmi paññāya[2] ca ativijjha[3] passāmī ti[4].

14. Yā hissa Sāriputta saddhā tad assa saddhindriyanti[1].

Jarāvaggo pañcamo[1].

Tassa uddānam[1]:

Jarā Unnābho[2] brāhmano[3]
Sāketo[4] Pubbakoṭṭhako[5]
Pubbārāme ca[6] cattāri
Piṇḍolo Saddhena te dasāti[7].

Chapter VI. Vaggo Chaṭṭho.

31. (1) *Sālam.*

1. Evam me sutam[1] Ekam samayam Bhagavā Kosalesu viharati sālāyam[2] brāhmaṇagāme[3].

2. Tatra kho Bhagavā bhikkhū āmantesi[1] pe [pa][2].

3. Seyyathāpi bhikkhave ye keci tiracchānagatā[1] pānā sīho migarājā tesam[2] aggam akkhāyati yad idam thāmena javena sūrena[3][1] evam eva kho bhikkhave[2] ye keci bodhapakkhiyā[3] dhammā paññindriyam tesam aggam akkhāyati yad idam bodhāya[4]. Katame ca bhikkhave bodhipakkhiyā dhammā[1]?

4. Saddhiyindriyam bhikkhave bodhapakkhiyo dhammo tam bodhāya samvattati: Viriyindriyam bodhapakkhiyo dhammo tam bodhāya samvattati[1]. Satindriyam bodhapakkhiyo[1] dhammo tam bodhāya samvattati[2]. Samādhindriyam bodhapakkhiyo[1] dhammo tam bodhāya samvattati[3]. Paññindriyam bodhapakkhiyo[1] dhammo tam bodhāya samvattati[4].

5. Seyyathāpi bhikkhave ye keci tiracchānagatā pānā sīho migarājā tesam[1] aggam akkhāyati yad idam thāmena javena[2] sūrena[3][1] evam eva kho bhikkhave ye keci bodhapakkhiyā[1] dhammā paññindriyam tesam aggam akkhāyati yad idam bodhāyāti[2].

32. (2) *Mallikam.*

1. Evam me sutam[1] Ekam samayam Bhagavā Mallikesu[2] viharati Uruvelakappam nāma Mallikānam[3] nigame[4].

2. Tatra kho Bhagavā bhikkhū āmantesi[1].

3. Yāva kīvañca bhikkhave ariyasāvakassa ariyañāṇam[1] na uppannam[2] hoti[3] neva tāva catunnam indriyānam saṇṭhiti hoti[4]: neva tāva catunnam indriyānam avaṭṭhiti hoti[5]: Yato ca kho[6] bhikkhave ariyasāvakassa ariyañāṇam[1] uppannam hoti[2] atha catunnam indriyānam saṇṭhiti hoti[3] atha catunnam indriyānam avaṭṭhiti hoti[4].

4. Seyyathāpi bhikkhave yāva kīvañca kūṭāgārassa kūṭam na ussitam hoti[1] neva tāva[2] gopānasīnam saṇṭhiti hoti[3] neva tāva gopānasīnam avaṭṭhiti hoti[4]. Yato ca kho bhikkhave kūṭāgārassa kūṭam ussitam hoti[1] atha kho gopānasīnam saṇṭhiti hoti[2][1] atha kho gopānasīnam avaṭṭhiti hoti[3]: Evam eva kho bhikkhave yāva kīvañca ariyasāvakassa ariyañāṇam na[1] uppannam hoti[2] neva tāva catunnam indriyānam saṇṭhiti hoti[3][1] neva tāva catunnam indriyānam avaṭṭhiti hoti[2]: Yato ca kho[1] bhikkhave ariyasāvakassa ariyañāṇam uppannam hoti[2] atha catunnam indriyānam[3] pa[4] avaṭṭhiti[5] hoti[6]. Katamesam catunnam[1]

Saddhindriyassa viriyindriyassa satindriyassa samādhindriyassa:

5. Paññāvato bhikkhave ariyasāvakassa tadanvayā saddhā saṇṭhāti: tadanvayaṃ viriyaṃ saṇṭhāti: tadanvayā sati saṇṭhāti: tadanvayo[1] samādhi saṇṭhātīti:

53. (3) *Sekho.*

1. Evaṃ me sutaṃ[2] Ekaṃ samayaṃ Bhagavā Kosambiyaṃ viharati Ghositārāme:

2. Tatra kho Bhagavā bhikkhū āmantesi: Atthi nu kho[3] bhikkhave pariyāyo yaṃ pariyāyaṃ āgamma sekho bhikkhu sekhabhūmiyaṃ[4] ṭhito Sekhosmī ti pajāneyya: asekho bhikkhu asekhabhūmiyaṃ ṭhito Asekhosmīti pajāneyyāti:

Bhagavammūlakā no bhante dhammā: la[5]:

3. Atthi bhikkhave pariyāyo yaṃ pariyāyaṃ āgamma sekho bhikkhu sekhabhūmiyaṃ ṭhito[6] Sekhosmīti pajāneyya: asekho bhikkhu asekhabhūmiyaṃ ṭhito[7] Asekhosmīti pajāneyya:

4. Katamo ca bhikkhave pariyāyo yaṃ pariyāyaṃ āgamma sekho bhikkhu sekhabhūmiyaṃ ṭhito[8] Sekho sīlesu pajānāti: Idha bhikkhave sekho bhikkhu Idaṃ dukkhan ti yathābhūtaṃ pajānāti: Ayaṃ dukkhasamudayo ti ya[9] pa[10]: Ayaṃ dukkhanirodho ti ya[9] pa[10]: Ayaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā ti ya[9] pa[10]: Ayaṃ pi[9] kho bhikkhave pariyāyo yaṃ pariyāyaṃ āgamma sekho bhikkhu sekhabhumiyaṃ ṭhito[8] Sekhosmīti pajānāti:

5. Puna ca paraṃ bhikkhave sekho bhikkhu iti paṭisañcikkhati[10]: Atthi nu kho ito bahiddhā aññe samaṇo vā brāhmaṇo vā yo evaṃ bhūtaṃ taccaṃ tathā[11] dhammaṃ deseti yathā Bhagavā ti: so evaṃ pajānāti: Natthi kho[1] ito bahiddhā aññe samaṇo vā brāhmaṇo vā yo evaṃ bhūtaṃ taccaṃ tathā[2] dhammaṃ deseti yathā Bhagavā ti: Ayaṃ pi kho bhikkhave pariyāyo yaṃ pariyāyaṃ āgamma sekho bhikkhu sekhabhūmiyaṃ ṭhito Sekhosmī ti pajānāti:

6. Puna ca paraṃ bhikkhave sekho bhikkhu pañcindriyāni pajānāti: saddhindriyaṃ: viriyo[3]: satio[3]: samādhio[3] paññindriyaṃ: yaṃ[4] gatikāni yaṃ paramāni yaṃ phalāni: yaṃ pariyosānāni na heva[4] kho kāyena phusitvā[5] viharati paññāya ca ativijjha[6] passati: Ayaṃ pi[4] kho bhikkhave pariyāyo yaṃ pariyāyaṃ āgamma sekho bhikkhu sekhabhūmiyaṃ ṭhito Sekhosmī ti pajānāti:

7. Katamo ca bhikkhave pariyāyo yaṃ pariyāyaṃ āgamma asekho bhikkhu asekhabhūmiyaṃ ṭhito Asekhosmīti pajānāti: Idha bhikkhave asekho bhikkhu pañcindriyāni pajānāti: saddhindriyaṃ: pe: paññindriyaṃ: yamgatikāni yamparamāni yamphalāni yampariyosānāni: Kāyena ca phusitvā[7] viharati paññāya ca ativijjha[6] passati: Ayaṃ pi kho bhikkhave pariyāyo yaṃ pariyāyaṃ āgamma asekho bhikkhu asekhabhūmiyaṃ ṭhito Asekho smīti pajānāti:

8. Puna ca paraṃ bhikkhave asekho bhikkhu cha indriyāni pajānāti: cakkhundriyaṃ sotindriyaṃ ghānindriyaṃ jivhindriyaṃ kāyindriyaṃ manindriyaṃ: imāni kho[4] cha indriyāni sabbena sabbaṃ sabbathā sabbaṃ aparisesā nirujjhissanti[10]: aññāni ca[4] cha indriyāni na kuhiñci kismiñci uppajjissantī ti pajānāti: Ayaṃ pi kho bhikkhave pariyāyo[4] yaṃ pariyāyaṃ āgamma asekho bhikkhu asekhabhūmiyaṃ ṭhito Asekhosmī ti pajānāti:

34. (4) *Pade.*

2. Seyyathāpi bhikkhave yāni kānici jaṅgalānam[1] pāṇānam padajatāni sabbāni tāni[2] hatthipade samodhānam gacchanti[3] hatthipadam tesam aggam akkhāyati yad idam mahantattena[4] evam eva kho bhikkhave yāni kānici padāni bodhāya samvattanti paññindriyam tesam aggam akkhāyati yadidam[5] bodhāya[6].

3. Katamāni ca bhikkhave padāni bodhāya samvattanti[1] Saddhindriyam bhikkhave padam tam bodhāya samvattati[2] viriyindriyam[3] satindriyam[4][2] samādhindriyam[5] paññindriyam padam tam bodhaya samvattati[6].

4. Seyyathāpi bhikkhave yāni kānici jaṅgalānam[5] pāṇānam padajatāni sabbāni tāni hatthipade samodhānam gacchanti[1] hatthipadam tesam aggam akkhayati yad idam mahantattena[6][1] evam eva kho bhikkhave yāni kānici[7] pādāni bodhāya samvattanti[1] paññindriyam padam tesam aggam akkhāyati yad idam bodhāyā ti[8][1].

35. (5) *Sāre.*

2. Seyyathāpi bhikkhave ye keci sāragandhā lohitacandanam tesam aggam akkhāyati[1] evam eva kho bhikkhave ye keci bodhapakkhiyā[9] dhammā paññindriyam tesam aggam akkhāyati yad idam bodhāyā ti[1].

3. Katame ca bhikkhave bodhapakkhiyā dhammā[1] Saddhindriyam bhikkhave bodhipakkhiyo dhammo tam bodhāya samvattati[1] pe[2] paññindriyam bodhipakkhiyo dhammo tam bodhāya samvattati[10][1].

4. Seyyathāpi bhikkhave ye keci sāragandhā lohitacandanam[6] °paññindriyam tesam aggam akkhāyati yad idam bodhāyā ti[11][1].

36. (6) *Patiṭṭhito.*

1. Sāvatthi[1].

2. Ekadhamme[2] patiṭṭhitassa bhikkhave bhikkhuno pañcindriyāni bhāvitāni honti subhāvitāni[1] Katamasmim ekadhamme[4] Appamāde[1].

3. Katamo ca bhikkhave appamādo[1] Idha bhikkhave bhikkhu cittam rakkhati āsavesu ca sāsavesu[4] ca dhammesu[4] tassa[5] cittam rakkhato āsavesu ca sāsavesu ca dhammesu saddhindriyam pi bhāvanā pāripūrim gacchati[1] pe[2] paññindriyam pi bhāvanā pāripūrim gacchati[1].

4. Evam[6] kho bhikkhave ekadhamme patiṭṭhitassa bhikkhuno pañcindriyāni bhāvitāni honti subhāvitāni ti[1].

37. (7) *Brahmā.*

1. Evam me sutam[7] Ekam samayam Bhagavā Uruvelāyam viharati najjā Nerañjarāya tire Ajapālanigrodhe pathamābhisambuddho[1].

2. Atha kho Bhagavato rahogatassa[4] patisallinassa evam cetaso parivitakko udapādi[1] Pañcindriyāni bhāvitāni bahulikatāni amatogadhāni honti amataparāyanāni amatapariyosānāni[1] Katamāni pañca[1] saddhindriyam bhāvitam bahulikatam amatogadham hoti amataparāyanam amatapariyosānam[1] viriyindriyam[4] satindriyam[4] samādhindriyam[5] paññindriyam bhāvitam bahulikatam amatogadham hoti amataparāyanam amatapariyosānam[6] imani pañcindriyāni bhāvitāni bahulikatāni amatogadhāni honti amataparāyanāni amatapariyosānānt ti[1].

3. Atha kho Brahmā sahampati Bhagavato cetasā cetoparivitakkam aññāya seyyathāpi nāma balavā puriso sammiñjitam[9] vā bāham pasāreyya pasāritam vā bāham sammiñjeyya[10][1] evam eva[11] Brahmaloke[12] antarahito Bhagavato purato pātur ahosi[1].

4. Atha kho Brahmā sahampati ekamsam uttarāsaṅgam karitvā yena Bhagavā tenāñjalim paṇāmetvā Bhagavantam etad avoca[1] Evam etam Bhagavā evam etam Sugata pañcindriyāni bhāvitāni bahulikatāni amatogadhāni honti amataparāyanāni amatapariyosānāni[2] Katamāni pañca[3] saddhindriyam bhāvitam bahulikatam amatogadham hoti amataparāyanam amatapariyosānam[4] la-pe[5] paññindriyam bhāvitam[6] °amatapariyosānam[7] Imāni pañcindriyāni bhāvitāni bahulikatāni amatogadhāni honti amataparāyanāni amatapariyosānāni[8]

5. Bhūtapubbāham bhante Kassape sammasambuddhe brahmacariyam acarim[9] Tatra pi mam evam jānanti Sahako bhikkhu sahako bhikkhūti[10] so khvāham[11] bhante imesam yeva[12] pañcannam indriyānam bhavitattā bahulikatattā kāmesu kāmacchandam virājetvā kāyassa bhedā param maranā sugatim brahmalokam upapannoti tatra pi mam evam jānanti[13] Brahmā sahampati[14] Brahmāsahampati ti[15]

6. Evam etam Bhagavā evam etam Sugata[16] aham etam jānāmi aham etam passāmi[17] yathā imāni pañcindriyāni bhāvitāni bahulikatāni amatogadhāni honti amataparāyanāni amatapariyosanāni ti[18]

58. (8) *Sūkarakhatā.*

1. Evam me sutam[1] Ekam samayam Bhagavā Rājagahe viharati Gijjhakūṭe pabbate Sūkarakhatāyam[2][3]

2. Tatra kho Bhagavā āyasmantam Sāriputtam āmantesi[4] kim[5] nu kho Sāriputta atthavasam sampassamāno[6] khīṇāsavo bhikkhu Tathāgate vā Tathāgatasāsane vā paramanipaccākāram[7] pavattamāno[8] pavatteti[9][10]

Anuttaram[1] hi bhante[2] yogakkhemam[3] sampassamāno khīṇāsavo bhikkhu Tathāgate vā Tathāgatasāsane vā paramanipaccākāram pavattamāno[4] pavatteti ti[5]

3. Sādhu sādhu Sāriputta anuttaram[6] hi Sāriputta yogakkhemam[7] sampassamāno khīṇāsavo bhikkhu Tathāgate vā Tathāgatasāsane vā paramanipaccākāram pavattamāno pavatteti ti[8]

4. Katamo ca Sāriputta anuttaro yogakkhemo yam sampassamāno khīṇāsavo bhikkhu Tathāgate vā Tathāgatasāsane vā paramanipaccākāram pavattamāno pavatteti ti[1]

5. Idha bhante khīṇāsavo bhikkhu saddhindriyam bhāveti upasamagāmim sambodhagāmim[2] viriyindriyam[3] satindriyam[4] samādhindriyam[5] paññindriyam bhāveti upasamagāmim sambodhagāmim[6] Ayam kho bhante anuttaro yogakkhemo yam[7] sampassamāno khīṇāsavo bhikkhu Tathāgate vā Tathāgatasāsane vā paramanipaccākāram pavattamāno pavatteti ti[8]

6. Sādhu sādhu Sāriputta[9] eso hi Sāriputta anuttaro yogakkhemo yam[10] sampassamāno khīṇāsavo bhikkhu Tathāgate vā Tathāgatasāsane vā paramanipaccākāram pavattamāno pavatteti[11]

7. Katamo ca Sāriputta paramanipaccākāro yam[1] khīṇāsavo bhikkhu Tathāgate vā[2] Tathāgatasāsane vā paramanipaccākāram pavattamāno pavatteti ti[3]

8. Idha bhante khīṇāsavo bhikkhu satthari sagāravo viharati sappatisso[4]: dhamme sagāravo viharati sappatisso[5] saṅghe[6]: sikkhāya[7]: samādhismim sagāravo viharati sappatisso[8] Ayam kho bhante paramanipaccākāro yam khīṇāsavo bhikkhu Tathāgate vā Tathāgatasāsane vā paramanipaccākāram pavattamāno pavatteti ti[9]

9. Sādhu sādhu Sāriputta! eso hi Sāriputta paramanipaccākāro yam khīnāsavo bhikkhu Tathāgate vā Tathāgatasāsane vā paramanipaccākāram pavattamāno pavattetī ti.

59. (9) *Uppāde* 1.

1. Sāvatthiyam.

2. Pañcimāni bhikkhave indriyāni bhāvitāni bahulikatāni anuppannāni uppajjanti nāññatra Tathāgatassa pātubhāvā arahato sammāsambuddhassa.

3. Katamāni pañca? Saddhindriyam viriyindriyam satindriyam samādhindriyam paññindriyam. Imāni kho bhikkhave pañcindriyāni bhāvitāni bahulikatāni anuppannāni uppajjanti nāññatra Tathāgatassa pātubhāvā arahato sammāsambuddhassāti.

60. (10) *Uppāde* 2.

1—2. Sāvatthiyam. Tatravoca.

3. Pañcimāni bhikkhave indriyāni bhāvitāni bahulikatāni anuppannāni uppajjanti nāññatra sugatavinayā.

4. Katamāni pañca. Saddhindriyam viriyindriyam satindriyam samādhindriyam paññindriyam. Imāni kho bhikkhave pañcindriyāni bhāvitāni bahulikatāni anuppannāni uppajjanti nāññatra sugatavinayā ti.

Vaggo chaṭṭho.

Tassuddānam:

Sālam Mallikam Sekho ca
Pade Sāre Patiṭṭhito
Brahma Sūkarakhatāya
Uppāde apare dure ti.

Chapter VII. Bodhipakkhiyavaggo sattamo.

61. (1) *Saṃyojana.*

1. Sāvatthiyam.

2. Pañcimāni bhikkhave indriyāni bhāvitāni bahulikatāni saṃyojanānam pahānāya saṃvattanti.

62. (2) *Anusaya.*

2. °anusayasamugghātāya saṃvattanti.

63. (3) *Pariññā* or *Addhāna.*

2. °addhānapariññāya saṃvattanti.

64. (4) *Āsavakkhaya.*

2. °āsavānam khayāya saṃvattanti.

3. Katamāni pañca. Saddhindriyam la-pe paññindriyam. Imāni kho bhikkhave pañcindriyāni bhāvitāni bahulikatāni saṃyojanānam pahānāya saṃvattanti anusayasamugghātāya saṃvattanti addhānapariññāya saṃvattanti āsavānam khayāya saṃvattantī ti.

65. (5) *Dve phalā.*

2. Pañcimāni bhikkhave indriyāni katamāni pañca. Saddhindriyam la-pe paññindriyam. Imāni kho bhikkhave pañcindriyāni.

3. Imesaṃ kho bhikkhave pañcannam indriyānam bhāvitattā bahulikatattā dvinnam phalānam aññataram phalam pāṭikaṅkham diṭṭheva dhamme aññā sati vā upādisese anāgāmitā ti.

66. (6) *Sattānisamsā.*

2. Pañcimani bhikkhave indriyāni: katamāni pañca: Saddhindriyam: la-pe: paññindriyam:: Imāni kho bhikkhave pañcindriyāni::

3. Imesam kho bhikkhave pañcannam indriyānam bhāvitattā bahulikatattā satta phalā sattānisamsā patikankhā: katame satta phalā sattānisamsā::

4. Ditthe va dhamme patihacca aññam ārādheti:: No ce ditthe va dhamme patihacca aññam ārādheti: atha maranakāle aññam ārādheti:: No ce ditthe va dhamme patihacca: aññam ārādheti: no ce marana kāle aññam ārādheti: atha pañcannam orambhāgiyānam samyojanānam parikkhayā: antarāparinibbāyī hoti:: upahacca parinibbāyī hoti: asankhāraparinibbāyī hoti: sasankhāraparinibbāyī hoti: uddhamsoto hoti akanitthagāmī::

Imesam kho bhikkhave pañcannam indriyānam bhāvitattā bahulikatattā ime satta phalā sattanisamsā patikankhā ti::

67. (7) *Rukkha* 1.

2. Seyyathāpi bhikkhave ye keci jambudīpakā rukkhā Jambu tesam aggam akkhāyati: evam eva kho bhikkhave ye keci bodhapakkhikā: dhammā paññindriyam tesam aggam akkhāyati yad idam bodhāya::

3. Katame ca bhikkhave bodhapakkhikā dhammā:: Saddindriyam bhikkhave bodhapakkhiko dhammo tam bodhāya samvattati: viriyindriyam: satindriyam: samādhindriyam: paññindriyam bodhapakkhiko dhammo tam bodhāya samvattati:: Seyyathāpi bhikkhave ye keci jambūdīpakā rukkhā jambu tesam aggam akkhāyati: evam eva kho bhikkhave ye keci bodhipakkhikā dhammā paññindriyam tesam aggam akkhāyati yad idam bodhāyā ti::

68. (8) *Rukkha* 2.

2. Seyyathāpi bhikkhave ye keci devānam Tāvatimsānam rukkhā: Pāricchattako tesam aggam akkhāyati: evam eva kho bhikkhave ye keci bodhapakkhikā dhammā paññindriyam tesam aggam akkhāyati yad idam bodhāya::

3. Katame ca bhikkhave bodhapakkhikā dhammā:: saddhindriyam bhikkhave bodhapakkhiko dhammo tam bodhāya samvattati: pa [pe]: paññindriyam bodhapakkhiko dhammo tam bodhāya samvattati:: Seyyathāpi bhikkhave ye keci devānam Tāvatimsānam: rukkhā: Pāricchattako tesam aggam akkhāyati: evam eva kho bhikkhave ye keci bodhapakkhikā dhammā paññindriyam tesam aggam akkhāyati yad idam bodhāyā ti::

69. (9) *Rukkha* 3.

2. Seyyathāpi bhikkhave ye keci Asurānam: rukkhā Cittapāli: tesam aggam: akkhāyati: evam eva kho bhikkhave ye keci bodhapakkhikā dhammā paññindriyam tesam aggam akkhāyati yad idam bodhāya::

3. Katame ca bhikkhave bodhapakkhikā dhammā: Saddhindriyam bhikkhave: °tam bodhāya samvattati: pa [pe]: paññindriyam: °tam bodhāya samvattati:: Seyyathāpi bhikkhave ye keci asurānam: rukkhā Cittapāli tesam aggam akkhāyati: evam eva: °paññindriyam tesam aggam akkhāyati yad idam bodhāyā ti::

70. (10) *Rukkha* 4.

2. Seyyathāpi bhikkhave ye keci Supannānam: rukkhā Kūtasimbali: tesam aggam akkhāyati: evam eva kho bhikkhave ye keci bodhapakkhikā dhammā paññindriyam tesam aggam akkhāyati yad idam bodhāya::

3. Katame ca bhikkhave bodhapakkhikā dhammā? Saddhindriyam bhikkhave° °bodhāya saṃvattati: la-pe: paññindriyam° °bodhāya saṃvattati? Seyyathāpi bhikkhave ye keci Supaṇṇānam[1] rukkhā[2] Kūṭasimbali tesam aggam akkhāyati: evam eva kho bhikkhave ye keci bodhapakkhikā dhammā paññindriyam tesam aggam akkhāyati yad idam bodhāyā ti?

Bodhipakkhiyavaggo[3] sattamo?
Tassuddānam[4]?

Saṃyojanā Anusayā[5]?
Pariññā[6] Āsavakkhaya[7]?
Dve Phalā caturo Rukkhā?
Vaggo tena pavuccati ti[8]?

CHAPTER VIII. GAṄGĀPEYYĀLI (viveka°).

71. (1) *Viveka°*

2. Seyyathāpi bhikkhave Gaṅgā nadī pācīnaninnā pācīnaponā°[9] °evam eva kho bhikkhu pañcindriyāni bhāvento° °nibbānapabbhāro° katham ca° °nibbānapabbhāro?

3. Idha bhikkhave bhikkhu saddhindriyam bhāveti viveka° virāga° nirodhanissitam vossaggaparināmim: viriyindriyam: satindriyam: samādhindriyam: paññindriyam bhāveti viveka nissitam° °vossaggaparināmim??

4. Evam kho bhikkhave bhikkhu° °nibbānaninno hoti nibbānapoṇo nibbānapabbhāro ti?

72—82. (2—12).

Yathā Maggasamyutte evam bhavati Indriyasamyutte[1]?

[Uddānam]

Chā pācinato ninnā chā ninnā samuddato?
dve ca Gaṅgā dasā honti vaggo tena pavuccati[2] ti?

Gaṅgāpeyyali Indriyavasena vitthāretabbā? vaggo?

CHAPTER IX. APPAMĀDAVAGGO (viveka°).

83—92. (1—10).

Tathāgatam Padam Kūṭam Mūla-Sārañca Vassikam
Rājā Candima-Suriye ca Vatthena dasamam padam?
Appamādavaggo indriyavasena vitthārena vivekanissitakesu vitthārenake?

CHAPTER X. BALAKARAṆĪYA (viveka°).

93—104. (1—12).

Balam Bījam va Nāgo ca Rukkha-kumbho ca Sūriyam
Akāse dve Meghā Nāvā Āgantakā Nadī?
Balakaraṇīyavaggo Indriyasamyuttassa vivekanissitakesu vitthāretabbo vaggo?

CHAPTER XI. ESANĀVAGGO (viveka°).

105—117. (1—12).

Esanā Vidha Āsavo Gavo Dukkhatā ca Tisso: Khīla-Mala-Nīgho ca Vedanā Taṇhāyenacāti?
Esanavaggo Indriyasamyuttassa vivekanissitako vitthāranako vaggo?

Chapter XII. Ogha-vaggo (viveka°).

118. (1—9).

128. (10) *Uddhambhāgiya.*

2. Pañcimāni bhikkhave uddhambhāgiyāni saṃyojanāni katamāni pañca: Rūparāgo arūparāgo māno uddhaccaṃ avijjā. Imāni kho bhikkhave pañcuddhambhāgiyāni saṃyojanāni. Imesaṃ kho bhikkhave°° abhiññāya pariññāya parikkhayāya pahānāya pañcindriyāni bhāvetabbāni. katamāni pañca:

3. Idha bhikkhave bhikkhu saddhindriyaṃ bhāveti vivekanissitaṃ° la° paññindriyaṃ bhāveti vivekanissitaṃ°. Imesaṃ kho bhikkhave pañcannaṃ uddhambhāgiyānaṃ saṃyojanānaṃ abhiññāya pariññāya parikkhayāya pahānāya imāni pañcindriyāni bhāvetabbāni ti.

[Uddānaṃ]

Ogha Yogo Upādānaṃ Ganthā Anusayena ca
Kāmaguṇā Nīvaraṇaṃ Khandha Oruddhambhāgiyāni.

Oghavaggo indriyasaṃyuttassa vivekanissitako suvitthānako vaggo.

Chapter XIII. Gaṅgāpeyyāli (rāga°).

129. (1).

2. Seyyathāpi bhikkhave Gaṅgā nadī°.

3. Idha bhikkhave bhikkhu saddhindriyaṃ bhāveti rāgavinayapariyosānaṃ dosavinayapariyosānaṃ mohavinayapariyosānaṃ la° paññindriyaṃ° °evaṃ° °bhikkhu° °hoti nibbānapoṇo nibbānapabbhāro.

130—140. (2—12).

[Uddānaṃ]

Chā pācīnato ninnā chā ninnā samuddato
dve ca Gaṅgā dasā honti vaggo tena pavuccati.

Indriyasaṃyuttassa rāgavinayavasena vitthāretabbo vaggo.

Chapter XIV. Appamāda-vaggo (Rāga°).

141—150. (1—10).

Chapter XV. Balakaraṇīya-vaggo (Rāga°).

151—162. (1—12).

Chapter XVI. Esanā-vaggo (Rāga°).

163—175. (1—12).

Chapter XVII. Ogha-vaggo (Rāga°).

176—184. (1—9).

185. (10) *Uddhambhāgiyani.*

2. Pañcimāni bhikkhave uddhambhāgiyāni saṃyojanānaṃ katamāni pañca. Ruparāgo arūparāgo māno uddhaccaṃ avijjā. Imāni kho bhikkhave pañcuddhambhāgiyāni saṃyojanāni. Imesaṃ kho bhikkhave pañcannaṃ uddhambhāgiyānaṃ saṃyojanānaṃ abhiññāya pariññāya parikkhayāya pahānāya pañcindriyāni bhāvetabbāni katamāni pañca.

3. Idha bhikkhave bhikkhu saddhindriyaṃ bhāveti rāgavinaya° dosavinaya° mohavinayapariyosānaṃ viriyi° sati°

samādhi° paññindriyam bhāveti rāgavinaya° dosavinaya° mohavinayapariyosānam‖ Imesam kho bhikkhave pañcannam uddhambhāgiyānam samyojanānam abhiññaya pariññāya parikkhayāya pahānāya imāni panca indriyāni bhāvetabbānīti‖

[Uddānam]

Ogha Yogo Upādānam Ganthā Anusayena ca‖
Kāmaguṇā Nivaraṇa-Khandhā Oruddhabhāgiyāni‖

Oghavaggo indriyasamyuttassa rāgavinayavasena vitthāretabbo‖

Indriya-samyuttam catuttham‖

能力相応（力相応）

バラ・サンユッタ

BALA-SAṂYUTTAM CHAṬṬHAM.

Chapter I. Gaṅgāpeyyāli (viveka°).

1. (1).

2. Pañcimāni bhikkhave balāni katamāni pañca‖ Saddhābalam viriyabalam satibalam samādhibalam paññābalam‖ Imāni kho bhikkhave pañcabalāni ti‖

3. Seyyathāpi bhikkhave Gaṅgā nadī pācinaninnā pācinaponā pācinapabbharā evam eva kho bhikkhave bhikkhu pañcabalāni bhāvento pañcabalāni bahulikaronto nibbānaninno hoti nibbānapono nibbānapabbhāro‖ Kathañca bhikkhave bhikkhu pañcabalāni bhāvento pañcabalāni bahulikaronto nibbānaninno hoti nibbānapoṇo nibbānapabbhāro‖

4. Idha bhikkhave bhikkhu saddhābalam bhāveti vivekanissitam virāganissitam nirodhanissitam vossagganissitam vossagga parināmim viriyabalam satibalam samādhibalam paññābalam bhāveti viveka° virāga° nirodhanissitam vossaggapariṇāmim‖

4. Evam eva kho bhikkhave bhikkhu pañcabalāni bhāvento pañcabalāni bahulikaronto nibbānaninno hoti nibbānapono nibbānapabbhāro ti‖

2—12. (2—12).

Tatra uddānam[1]:

Cha pācinato ninnā[2] cha[3] ninnā samuddato[4]
dve ca[5] Gangā dasa honti[6] vaggo tena pavuccati[7].

Bala-Gangāpeyyalassa[8] balavasena vitthāretabbā[9].

Chapter II. Appamāda-vaggo (viveka°).

13—22. (1—10).

Tathāgata-Padam Kūtam[1] Mūlam Sārañca Vassikam[2]
Rājā Candimasuriyo ca[3] vatthena dasamam padam[4].

Appamādavaggo balasamyuttavasena vitthāretabbo vaggo[5].

Chapter III. Bala-vaggo (viveka°).

23—34. (1—12).

Balam Bījañca Nāgo ca[1] Rukkham Kumbhena Suriyam[2]
Akāsena dve Meghā Navā Agantukā Nadī[3].

Balasamyuttavasena[4] vitthāretabbo vaggo[5].

Chapter IV. Esanā-vaggo (viveka°).

35—46. (1—12).

Esanā° Vidhā Āsavo[1] Bhavo Dukkhatā ca[2] Tisso[3]
Khīla Malā[4] Nīgho ca Vedanā Taṇhayena cā ti[5].

Esanavaggo balasamyuttavasena vitthāretabbo vaggo[6].

Chapter V. Ogha-vaggo (viveka°).

47—55. (1—9).

56. (10) *Uddhambhāgiyāni*[1].

2. Pañcimāni bhikkhave uddhambhāgiyāni samyojanāni[2] katamāni pañca[3]? Rūparāgo arūparāgo māno uddhaccam avijjā[4]: imāni kho bhikkhave pañcuddhambhāgiyāni samyojanāni[5]. Imesam° abhiññāya pariññāya parikkhayāya pahānāya pañcabalāni bhāvetabbāni[6] katamāni pañca[7]?

3. Idha[1] bhikkhave bhikkhu saddhābalam bhāveti viveka° virāga° nirodhanissitam vossaggaparināmim[2] viriyabalam[3] satibalam[4] samādhibalam[5] paññābalam bhāveti vivekanissitam° °vossaggaparināmim[6]. Imesam kho bhikkhave pañcannam uddhambhāgiyānam samyojanānam abhiññāya pariññāya parikkhayāya pahānāya imāni pañcabalāni bhāvetabbāni ti[7].

[Uddānam]

Ogho Yogo Upādānam Hatthā Anusayena ca[1]
Kāmaguṇā Nīvaraṇā Khandhā Oruddhambhāgiyāni[2].

Oghavaggo balasamyuttavasena vitthāretabbo vaggo[3].

Chapter VI. Gangāpeyyālo (Rāga°).

57. (1).

2. Pañcimāni bhikkhave balāni[1] katamāni pañca[2]?
3. Seyyathāpi bhikkhave Gangā nadī pācīnaninnā°°

pabbhāro‖ Kathañca bhikkhave bhikkhu° °hoti nibbānapono °pabbhāro‖

4. Idha bhikkhave bhikkhu saddhābalam bhāveti rāgavinaya° dosavinaya° mohavinayapariyosānam‖ evam kho bhikkhave bhikkhu pañcabalāni bhāvento pañcabalāni bhāvento° °bahulikaronto nibbānaninno hoti nibbānapoṇo nibbānapabbhāro ti‖

58—68. (2—12).

[Uddānam]

Cha pācīnato ninnā samuddato dve ca Gaṅgā
dasā honti vaggo tena pavuccati‖

Gaṅgāpeyyāla balasamyuttassa rāgavinayavasena vitthāretabbo vaggo‖

Chapter VII. Appamādavaggo (Rāga°).

69—78. (1—10).

Tathāgatam Padam Kūṭam Mulam Sāraṅca Vassikam‖
Rājā Candimasuriyo ca Vatthena dasamam padam‖

Appamādavaggo balasamyuttassa rāgavinayavasena vitthāretabbo‖

Chapter VIII. Bala-vaggo (Rāga°).

79—90. (1—12).

Balam Bījañca Nāgo ca Rukkham Kumbhena Suriyam‖
Ākāsena dve Meghā Navā Āgantukā Nadī‖

Balakaraṇiyavaggo balasamyuttassa rāgavinayavasena vitthāretabbam‖

Chapter IX. Esanā-vaggo (Rāga°).

91—100. (1—10).

Esanā Vidhā Āsavo Bhavo Dukkhā ca Tisso ca‖
Khila-Malañca Nīgho ca Vedanam Taṇhāyena ca ti‖

Esanavaggo balasamyuttassa vasena vitthāretabbo vaggo‖

Chapter X. Ogha-vaggo (Rāga°).

101—109. (1—9).

110. (10) *Uddhambhāgiyāni.*

2. Pañcimāni bhikkhave uddhambhāgiyāni saṃyojanāni‖ katamāni pañca‖ Rūparāgo arūparāgo māno uddhaccam avijjā‖ Imāni kho bhikkhave pañcuddhambhāgiyāni saṃyojanāni‖ Imesaṃ kho bhikkhave° °abhiññāya pariññāya parikkhayāya pahānāya pañcabalāni bhāvetabbāni‖ katamāni pañca‖

3. Idha bhikkhave bhikkhu saddhābalam bhāveti‖ la‖ paññābalam bhāveti rāgavinaya° dosavinaya° mohavinayapariyosānam‖

4. Imesaṃ kho bhikkhave pañcannam uddhambhāgiyānam saṃyojanānam abhiññāya pariññāya parikkhayāya pahānāya‖ imāni pañcabalāni bhāvetabbānī ti‖

[Uddānam]

Ogho Yogo Upādānaṃ Ganthā Anusayena ca‖
Kāmaguṇā Nivarana-Khandhā Oruddhabhāgiyāni‖

Oghavaggo balasamyuttassa vasena vitthāretabbo vaggo dasamo‖

Balasaṃyuttam chattham‖

出典 SAṂYUTTA NIKĀYA,

PALI TEXT SOCIETY

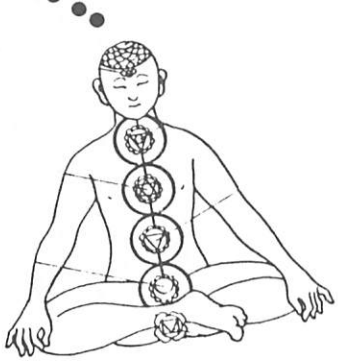
オウム真理教「能力覚醒コース」のご案内

25の秘法があなたを変える

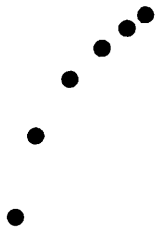
キラリひらめくあなた
秘密の教えがそこにある
人間を超えた能力を有するとき
あなたはこの世の自在神だ
麻原彰晃尊師が説き明かす
密教・ヨーガ・仏教の秘儀をズバリ公開！

◉こんな能力が自在に使える

・一度覚えたら忘れない超記憶力
・何時間でも途切れない集中力
・鋭いインスピレーション



・卓越した思索力
・いかなる場合でも動じない強靭な精神力
・1日3時間の超短眠
・みなぎるバイタリティー
・土壇場での頼みの綱、最強の運



●能力覚醒コースに入信すると……
①密教・ヨーガ・仏教のすべての秘儀を結集したマハーヤーナ25の秘法を完全伝授
②能力覚醒に抜群の効果を発揮する五つの修行法（経典・マンダラ瞑想・仏教的実践・プラーナーヤーマ・マントラ）を完全解説した奥儀書をプレゼント
③各修行法に熟達した指導者が懇切丁寧に直接指導
講師が直接指導するコースは毎週土曜日午後3時から行なっています。（3時間）

※資料請求券を貼付したハガキ、または電話にて最寄りの本・支部までご連絡ください。入信案内等詳しい資料をお送りいたします。

キリトリ線

能力覚醒の秘法を解く
資料請求券

笑顔の明日を予感させるライフクリエートマガジン

Enjoy Happiness

えんじょい・はぴねす

月刊『えんじょい・はぴねす』創刊

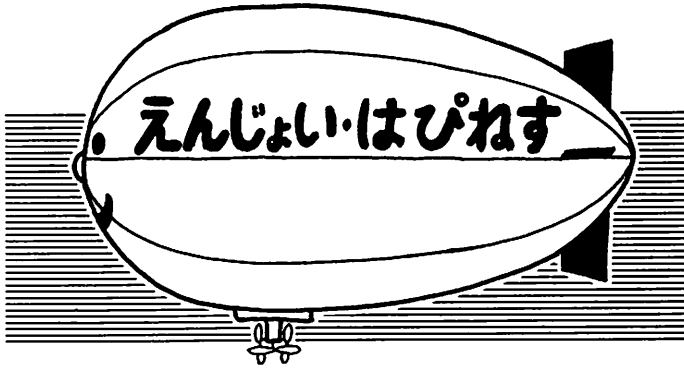
——主な内容——

- ◆Voice of Buddha
  最終解脱者が贈る幸福メッセージ
  「光を超えて——えんじょい・はぴねす」
  麻原彰晃尊師
- ◆Special Lecture
  精神世界ファン必読の特別講義！
  「宗教は一つの道」 麻原彰晃尊師
- ◆JĀTAKA Stories
  「仏陀釈迦牟尼からの贈り物
  ——釈迦牟尼の輪廻転生に見る真実」
- ◆Science and Truth
  仏教の真理を科学の視点で斬る！
  「真理を科学する」
- ◆あなたもわたしも創造主

などなど、他の雑誌では絶対に見られない興味深い情報が満載！

「宗教には興味があるけど、でも、ちょっと……」
そんなあなたに贈る最高のプレゼント！

『えんじょい・はぴねす』の定期購読を申し込まれた方は、様々な特典が受けられる〝EH会員〟になることができます。EH会員は信徒ではありませんが、自由にオウムのイベントに参加できる権利を持ついわば特別会員です。お気軽にオウムをのぞいてみませんか？



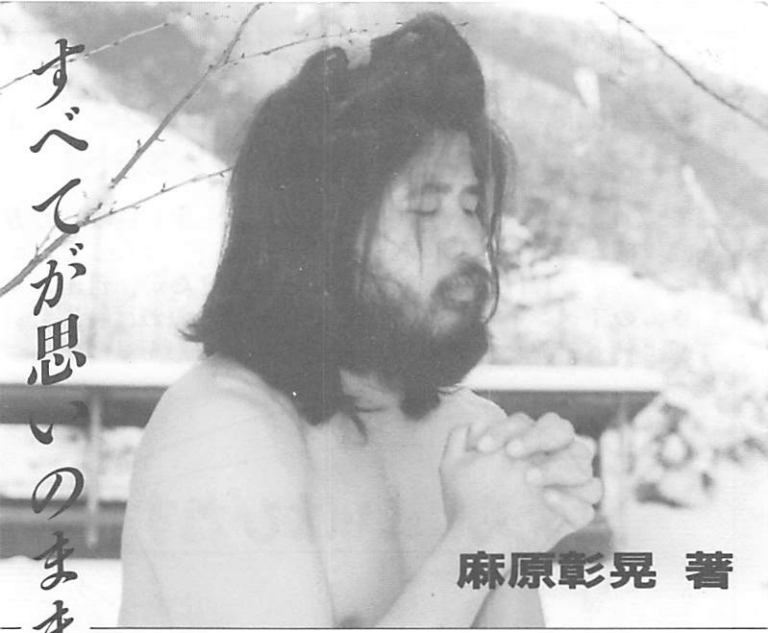
特典の一部を紹介すると……

- ◉オウム主催のイベント、説法会等へ自由に参加可。
- ◉国外及び海外の本支部道場をいつでも利用可。
- ◉幸福情報を満載したEH会員手帳をもれなくプレゼント！
- ◉成就者との対面および電話による悩み相談。

〝えんじょい・はぴねすの会〟会員（EH会員）になるには？

※入会金無料。月刊「えんじょい・はぴねす」の定期購読を申込み料金の払い込みが確認されるとEH会員となります。
なお、定期購読の申込みは6カ月単位で郵送料込み6000円です。

※詳しくはお近くのオウム真理教道場までお問い合わせください。



超能力 秘密の開発法

人が修行によって“人間”を
超えようとするとき、
必ず人知を超えた“力”が身につく。
超能力のつかない修行などニセモノだ！
日本でただ一人の最終解脱者、
麻原彰晃が贈る究極の秘儀伝授。

B6判／320ページ
定価 980円（本体 951円）

お近くの書店にてお求めください。なお、直接弊社にお申し込みの場合は下記までお問い合わせください。

オウム出版
本　社　〒154 東京都世田谷区世田谷2-8-17　TEL 03（3439）6043　振替2-109325
営業部　〒168 東京都杉並区宮前3-8-11 TEL 03（5370）1598

この本をお読みになって、どのような感想をお持ちになりましたか。あなたのご意見を、ぜひ下記の「『能力覚醒の秘法を解く』読者係」までお送り下さい。

〒154　東京都世田谷区世田谷2-8-17
オウム出版「『能力覚醒の秘法を解く』読者係」

◆各本支部のご案内◆

富士山総本部　0544(54)1267
〒418-01　静岡県富士宮市人穴381-1

東京本部　03(3327)8565
〒156　東京都世田谷区赤堤2-42-5 杉田村松ビル1F

新東京本部（杉並道場）　03(3396)9393
〒167　東京都杉並区下井草4-4-4　井口ビル2F

大阪支部　06(397)1022
〒532　大阪府大阪市淀川区西宮原1-8-14 八光ビル2F

福岡支部　092(474)2877
〒812　福岡県福岡市博多区博多駅前2-6-15 第一渡部ビル6F

名古屋支部　052(252)0709
〒460　愛知県名古屋市中区栄5-8-14 万国ビル3F

札幌支部　011(241)4938
〒060　北海道札幌市中央区北2条西2丁目19-1 チサンホテル本館2F

京都支部　075(371)3759
〒600　京都府京都市下京区堀川通り松原上ル五軒町384 松本ビル2F

仙台支部　022(268)3904
〒982　宮城県仙台市若林区河原町1-4-20 十全会ビル2F

金沢支部　0762(51)8457
〒920　石川県金沢市京町25-20 ソフトオフィスビル2+4 2F

高知支部　0888(84)8286
〒780　高知県高知市はりまや町2-8-8 安藤ビル2F

広島支部　082(264)6250
〒732　広島県広島市南区西蟹屋4-4-18 和田ビル3F

横浜支部　045(243)8079
〒231　神奈川県横浜市中区若葉町3-41-2 コスモ伊勢崎長者町ビル204

和歌山支部　0734(24)2859
〒640　和歌山県和歌山市駿河町42 和歌山酒販会館2F

水戸支部　0292(26)8044
〒310　茨城県水戸市中央2-2-1 HDビル6F

船橋支部　0474(66)4965
〒274　千葉県船橋市新高根6-26-18

深谷出張所　0485(74)6205
〒366　埼玉県深谷市萱場441-8

布施精舎　03(3476)5065
〒150　東京都渋谷区道玄坂1-15-3　プリメーラ道玄坂317号

〈海外支部〉

ニューヨーク支部　212(421)3687
8 East 48th St.＃2E (2nd Floor), New York, N.Y. 10017 U.S.A.

ボン支部　(0228)616647
Auf dem Hugel 48, Endenich, 5300 Bonn 1, S.R.Germany

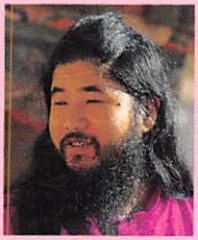
能力覚醒の秘法を解く

一九九一年十月十九日　初版発行

定　価　六八〇円（本体六六〇円）
編　者　オウム真理教東大生グループ
発行者　松本知子
　　石井久子
発行所　株式会社オウム
東京都世田谷区世田谷二―八―十七
郵便番号　一五四
電　話　〇三（三四三九）六〇四三
振　替　東京二―一〇九三一五
乱丁・落丁がありましたらお取り替えいたします

©1991 Aumshinrikyo Todaisei Group
ISBN 4-900497-67-3 C0230 P680E

オウム真理教東大生グループ



オウム真理教の現役東大生・
東大出身者の有志により
1991年1月に結成。
仏教・密教・ヨーガ修行の
能力覚醒効果に着目し、
麻原彰晃尊師の指導の下に
能力覚醒の「秘法」の解明に取り組んでいる。

主なメンバー

石川公一

東京大学理科Ⅲ類（医学部）ストレート入学。
能力覚醒の研究になみなみならぬ情熱を持ち、
覚醒によって得た「ヒラメキ・インスピレーション」には定評がある。

塚田達彦

東京大学理科Ⅱ類ストレート入学。
システマティックな思考に覚醒による「驚異的な集中力」が加わり、
奇抜な学習方法など持ち前の革命的発想法にますます磨きがかかった。

長山 智

東京大学文学部教育学部を卒業後、法務省に入省（その後退職）。
覚醒により「強靭な意志」を備えた理論家は、
研究成果をかねてからの夢である、真の教育に生かすべく模索中。

ISBN4-900497-67-3 C0230 P680E
定価680円(本体660円)